

MATTEXP LIVE PROGRAM

SPECIAL 75 BALANCE IT OUT 04

WARM UP				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / PREPARATION				
MOBILITY ROUTINE Up Dog - Down Dog Floor Scorpion Up Dog Half Split Switch	1	5 / 10 rep per side	NO	Eseguire le routine in sequenza
WRIST / FINGERS CONDITIONING straddle leaning arms circles wrists rotations supinated grip arms ext rot fingers ground gripping Knuckles push ups	1	5 / 20 rep	NO	valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio facendo ripetizioni extra secondo necessità

MAIN WORK				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
ACTIVATION				
A1: R.BAND RESISTED SCAPULAR PUSH UP (open chain)	2 / 3	7 / 10 rep 3s iso	NO	max range scapolare, braccia tese, isometria di 3 secondi ad ogni movimento
A2: LOADED SEATED PIKE COMPRESSION	2 / 3	5 rep + 10s hold	1 m	max attivazione addome, gambe tese, piedi puntati, spingere mani nel pavimento
BLOCK A				
B1: JUMP INTO CROW	3 / 4	3 / 5 rep	NO	se necessario usare una regressione proposta
B2: COSSACK SQUAT SIT (mobility drill)	3 / 4	60 s	NO	progressivamente a raggiungere il pavimento con bacino e tornare in posizione di cossack
BLOCK B				
C1: CRANE to L-SIT (parallele / blocchi / canes)	3 / 4	3 / 5 rep	NO	protr, braccia tese, piedi puntati, mantenere dai 3 ai 5 secondi ogni posizione
C2: R.BAND RESISTED S.A. PULL HYPEREXTENSION	3 / 4	5 rep + 5 s hold	30 / 60 s	max estensione toracica, tirata a braccia tese, gomito bloccato, attivazione massima gambe e glutei
BLOCK C				
D1: LINE ELBOW LEVER ISO (alternare supporti)	3 / 4	1 rep per side 10" hold per rep	NO	massima estensione toracica e di anche, glutei contratti, gambe tese
D2: STRADDLE GOOD MORNING SIT (T / Y / I)	3 / 4	10 rep + 10 s hold	60 s	schiena dritta, gambe tese attive, spinta verso il pavimento costante

COOL DOWN				
COMPENSAZIONE tenere le seguenti posture per 60 secondi				
SIDE BELLY TWIST				
RESTORING focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento				
CORPSE				