

MATTEXP LIVE PROGRAM

SPECIAL 77 BALANCE IT OUT 05

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: LEANING PLANCHE SLIDER	2 / 3	7 / 10 rep 3s iso	NO	max lean, max protrazione, braccia tese
A2: LOADED ASSISTED INVERTED PIKE COMPRESSION	2 / 3	5 rep + 10s hold	1 m	max attivazione addome, gambe tese, espirare ad ogni rep, ricercare max compressione
BLOCK A				
B1: R.BAND ASSISTED CRANE 'POWER' LIFT	3 / 4	3 / 5 rep	NO	movimento esplosivo per raggiungere la massima altezza con bacino, reset ad ogni rep
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: SAGE KOUNDINYA II	3 / 4	2 / 3 rep per side	NO	gamba tesa o flessa a seconda del livello
C2: SINGLE ARM LOADED LYING EXT. ROTATION	3 / 4	20 rep	30 / 60 s	focus: rotazione esterna spalla e depressione
BLOCK C				
D1: QDR BASIC (alternare supporti)	3 / 4	1 rep per side 20" hold per rep	NO	se necessario sfruttare l'assistenza della gamba per mantenersi in posizione statica
D2: LOADED FLOOR ROTATIONAL HYPER	3 / 4	5 / 7 rep per side	60 s	Focus estensione dorso in posizione prona e laterale, gambe tese e sempre sollevate

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				