

A MATTEXP ORIGINAL SERIES

BODYWEIGHT **FULL** BODY



MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 01 BODYWEIGHT

WARM UP

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / ELASTICITY				
KNEELING REACH SHOULDER CIRCLE - intuitive mobility	1	60 s	NO	Eseguire gli esercizi in sequenza
KNEELING SPINAL CIRCLES - intuitive mobility	1	60 s	NO	30 s per lato per gli esercizi asimmetrici
SEATED HIP ROTATION - intuitive mobility	1	60 s	NO	valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio secondo necessità
HIPS CIRCLES - intuitive mobility	1	60 s	NO	
KNEE CIRCLES - intuitive mobility	1	60 s	NO	
ANKLES BOUNCE - elasticity	1	60 s	NO	
ACTIVATION				
A1: SQUAT	2	20 rep	NO	Eseguire gli esercizi in super serie
A2: PLANK	2	60 s	NO	

MAIN WORK

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
TEACHING				
PISTOL SQUAT	2	3 / 3 rep	30 s	lenta eccentrica, rialzo tallone se necessario
PUSH UP ECCENTRICS	2	3 rep	30 s	eccentrica in 5 secondi, concentrica esplosiva
SQUAT JUMPS	2	3 rep	30 s	focus estensione anche, assorbimento
QUAD PRESS SWITCH	2	2 / 2 rep	30 s	50% carico gambe / braccia, alternare i lati
WORKOUT				
PISTOL SQUAT	5	3 / 5 rep - 1 m	NO	Eseguire 5 round 1 m ogni esercizio: scegliere una variazione che permetta di lavorare senza fermarsi Il range di ripetizioni suggerite è indicativo: scegliere in base al proprio livello di pratica No pausa tra gli esercizi 1 m di pausa tra i round
PUSH UP	5	5 / 10 rep - 1 m	NO	
SQUAT JUMPS	5	8 / 12 rep - 1 m	NO	
QUAD PRESS SWITCH	5	3 / 8 rep - 1 m	1 m	

COOL DOWN

COMPENSAZIONE tenere le seguenti posture per 60 secondi				
KNEELING LUNGE				
SHIN BOX TWIST				
RESTORING focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento				
RECLINED BOUND ANGLE				

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 02 BODYWEIGHT

WARM UP

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / ELASTICITY				
KNEELING SPINAL CIRCLES - intuitive mobility	1	60 s	NO	Eseguire gli esercizi in sequenza
KNEELING SPINAL TWIST - intuitive mobility	1	60 s	NO	30 s per lato per gli esercizi asimmetrici
KNEELING REACH SHOULDER CIRCLE - intuitive mobility	1	60 s	NO	valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio secondo necessità
LIZARD PUMPS - elasticity	1	60 s	NO	
KNEE CIRCLES - intuitive mobility	1	60 s	NO	
SHIN ROLL BASIC - intuitive mobility	1	60 s	NO	
ACTIVATION				
A1: GOOD MORNING	2	20 rep	NO	Eseguire gli esercizi in super serie
A2: HYPEREXTENSION ISO	2	60 s	NO	

MAIN WORK

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
TEACHING				
SINGLE LEG SQUAT	2	3 / 3 rep	30 s	dorso del piede / tibia tocca il pavimento
FLOOR PULLS SLIDER	2	3 rep	30 s	creare attrito spingendo a terra, attivare dorso
SINGLE LEG TABLE LIFT	2	3 / 3 rep	30 s	focus gluteo / estensione anca, depressione
KICK THRU 45	2	3 / 3 rep	30 s	depressione spalla, gamba sollevata in kick
WORKOUT				
SINGLE LEG SQUAT	5	3 / 5 rep - 1 m	NO	Eseguire 5 round 1 m ogni esercizio: scegliere una variazione che permetta di lavorare senza fermarsi Il range di ripetizioni suggerite è indicativo: scegliere in base al proprio livello di pratica No pausa tra gli esercizi 1 m di pausa tra i round
FLOOR PULLS SLIDER	5	5 / 10 rep - 1 m	NO	
SINGLE LEG TABLE LIFT	5	8 / 12 rep - 1 m	NO	
KICK THRU 45	5	3 / 8 rep - 1 m	1 m	

COOL DOWN

COMPENSAZIONE tenere le seguenti posture per 60 secondi				
SHIN BOX EXTENSION				
SEATED CROSSED LEGS REACH				
RESTORING focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento				
SIDE BELLY TWIST				

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 03 BODYWEIGHT

WARM UP

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / ELASTICITY				
KNEELING REACH SHOULDER CIRCLE - intuitive mobility	1	60 s	NO	Eseguire gli esercizi in sequenza
KNEELING SPINAL CIRCLES - intuitive mobility	1	60 s	NO	30 s per lato per gli esercizi asimmetrici
SEATED HIP ROTATION - intuitive mobility	1	60 s	NO	valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio secondo necessità
HIPS CIRCLES - intuitive mobility	1	60 s	NO	
KNEE CIRCLES - intuitive mobility	1	60 s	NO	
ANKLES BOUNCE - elasticity	1	60 s	NO	
ACTIVATION				
A1: SPLIT LUNGE	2	15 / 15 rep	NO	Eseguire gli esercizi in super serie
A2: EXTENDED PLANK	2	60 s	NO	

MAIN WORK

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
TEACHING				
PISTOL SQUAT	3	1 / 1 rep	30 s	5" isometrica, rialzo tallone se necessario
FEET ELEVATED PUSH UP ECCENTRICS	3	2 rep	30 s	5" eccentrica, 2" iso, concentrica esplosiva
SQUAT JUMPS	3	3 rep	30 s	5" isometrica dopo assorbimento
QUAD PRESS SWITCH	1	3 / 3 rep	30 s	50% carico gambe / braccia, alternare i lati
WORKOUT				
PISTOL SQUAT	3	4/6 rep - 90s	30 s	Eseguire gli esercizi in sequenza per 3 set 90 s di lavoro per i primi 3 esercizi 2 min continui per il quarto esercizio Il range di ripetizioni suggerite è indicativo: scegliere in base al proprio livello di pratica 30 s pausa tra gli esercizi 1 m di pausa tra i round
FEET ELEVATED PUSH UP	3	8/12 rep - 90s	30 s	
SQUAT JUMPS	3	15/20 rep - 90s	30 s	
QUAD PRESS SWITCH	3	2 m	1 m	

COOL DOWN

COMPENSAZIONE tenere le seguenti posture per 60 secondi				
KNEELING LUNGE				
SHIN BOX TWIST				
RESTORING focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento				
RECLINED BOUND ANGLE				

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 04 BODYWEIGHT

WARM UP

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / ELASTICITY				
KNEELING SPINAL CIRCLES - intuitive mobility	1	60 s	NO	Eseguire gli esercizi in sequenza
KNEELING SPINAL TWIST - intuitive mobility	1	60 s	NO	30 s per lato per gli esercizi asimmetrici
KNEELING REACH SHOULDER CIRCLE - intuitive mobility	1	60 s	NO	valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio secondo necessità
LIZARD PUMPS - elasticity	1	60 s	NO	
KNEE CIRCLES - intuitive mobility	1	60 s	NO	
SHIN ROLL BASIC - intuitive mobility	1	60 s	NO	
ACTIVATION				
A1: SINGLE LEG GOOD MORNING	2	10 / 10 rep	NO	Eseguire gli esercizi in super serie
A2: LATERAL HOLLOW BODY ISO	2	30 / 30 s	NO	

MAIN WORK

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
TEACHING				
SINGLE LEG SQUAT KNEE	3	1 / 1 rep	30 s	5" isometrica, ginocchio sfiora il pavimento
STRAIGHT ARMS PULL ECCENTRICS	3	2 rep	30 s	7" eccentrica, 3" isometrica
SINGLE LEG TABLE LIFT	2	2 rep	30 s	5" isometrica in estensione, ginocchio al petto
KICK THRU 45	1	3 / 3 rep	30 s	depressione spalla, gamba sollevata in kick
WORKOUT				
SINGLE LEG SQUAT	3	8/12 rep - 90s	30 s	Eseguire gli esercizi in sequenza per 3 set 90 s di lavoro per i primi 3 esercizi 2 min continui per il quarto esercizio Il range di ripetizioni suggerite è indicativo: scegliere in base al proprio livello di pratica 30 s pausa tra gli esercizi 1 m di pausa tra i round
STRAIGHT ARMS PULL ECCENTRICS	3	4/6 rep - 90s	30 s	
TABLE LIFT	3	15/20 rep - 90s	30 s	
KICK THRU 45	3	2 m	1 m	

COOL DOWN

COMPENSAZIONE tenere le seguenti posture per 60 secondi				
SHIN BOX EXTENSION				
SEATED CROSSED LEGS REACH				
RESTORING focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento				
SIDE BELLY TWIST				

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 05 BODYWEIGHT

WARM UP

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / ELASTICITY				
KNEELING REACH SHOULDER CIRCLE - intuitive mobility	1	60 s	NO	Eseguire gli esercizi in sequenza
KNEELING SPINAL CIRCLES - intuitive mobility	1	60 s	NO	30 s per lato per gli esercizi asimmetrici
SEATED HIP ROTATION - intuitive mobility	1	60 s	NO	valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio secondo necessità
HIPS CIRCLES - intuitive mobility	1	60 s	NO	
KNEE CIRCLES - intuitive mobility	1	60 s	NO	
ANKLES BOUNCE - elasticity	1	60 s	NO	
ACTIVATION				
A1: REAR LUNGE	2	15 / 15 rep	NO	Eseguire gli esercizi in super serie
A2: INVERTED PLANK	2	60 s	NO	

MAIN WORK

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
TEACHING				
PISTOL SQUAT	2	4 / 4 rep	30 s	testare la variazione adeguata in relazione al numero di ripetizioni da completare
KNEELING PLYO PUSH UP	2	2 rep	30 s	3" eccentrica, concentrica esplosiva, assorbire e resettare ogni ripetizione
SQUAT JUMPS	2	5 rep	30 s	reset in piedi ad ogni ripetizione Focus su assorbimento: centro del piede, spingere indietro le anche
QUAD PRESS SWITCH ISO	2	1 / 1 rep	30 s	3" iso in accorciamento, 50% carico sugli arti
WORKOUT				
PISTOL SQUAT	4	4 / 5 rep per lato	1m	Eseguire gli e set di EMOTM (each minute on the minute) per ogni esercizio Il range di ripetizioni suggerite è indicativo: scegliere in base al proprio livello di pratica 1m pausa tra gli esercizi
KNEELING PLYO PUSH UP	4	7 / 8 rep	1m	
SQUAT JUMPS	4	10 / 15 rep	1m	
QUAD PRESS SWITCH ISO	4	2 / 3 rep per lato	1m	

COOL DOWN

COMPENSAZIONE tenere le seguenti posture per 60 secondi				
KNEELING LUNGE				
SHIN BOX TWIST				
RESTORING focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento				
RECLINED BOUND ANGLE				

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 06 BODYWEIGHT

WARM UP

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / ELASTICITY				
KNEELING SPINAL CIRCLES - intuitive mobility	1	60 s	NO	Eseguire gli esercizi in sequenza
KNEELING SPINAL TWIST - intuitive mobility	1	60 s	NO	30 s per lato per gli esercizi asimmetrici
KNEELING REACH SHOULDER CIRCLE - intuitive mobility	1	60 s	NO	valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio secondo necessità
LIZARD PUMPS - elasticity	1	60 s	NO	
KNEE CIRCLES - intuitive mobility	1	60 s	NO	
SHIN ROLL BASIC - intuitive mobility	1	60 s	NO	
ACTIVATION				
A1: COBRA PULL / PUSH	2	10 rep	NO	Eseguire gli esercizi in super serie
A2: SQUAT ISO	2	60 s	NO	

MAIN WORK

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
TEACHING				
SINGLE LEG SQUAT SHIN / KNEE	2	4 / 4 rep	30 s	testare la variazione adeguata in relazione al numero di ripetizioni da completare
FLOOR PULLS TO STRAIGHT ARMS PULL ECCENTRICS	2	3 rep	30 s	movimento continuo, 7" eccentrica, attivazione core nella transizione e nella fase eccentrica
SINGLE LEG BRIDGE THRUST	2	3 / 3 rep	30 s	bacino sfiora il pavimento, contrarre gluteo ed estendere anca distendendo la gamba opposta
KICK THRU 45 ISO	1	2 / 2 rep	30 s	depressione spalla, 3" gamba sollevata in kick
WORKOUT				
SINGLE LEG SQUAT	4	7 / 8 rep	1m	Eseguire gli e set di EMOTM (each minute on the minute) per ogni esercizio Il range di ripetizioni suggerite è indicativo: scegliere in base al proprio livello di pratica 1m pausa tra gli esercizi
FLOOR PULLS TO STRAIGHT ARMS PULL ECCENTRICS	4	4 / 5 rep	1m	
SINGLE LEG BRIDGE THRUST	4	10 / 15 rep	1m	
KICK THRU 45 ISO	4	3 / 4 rep	1m	

COOL DOWN

COMPENSAZIONE tenere le seguenti posture per 60 secondi				
SHIN BOX EXTENSION				
SEATED CROSSED LEGS REACH				
RESTORING focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento				
SIDE BELLY TWIST				

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 07 BODYWEIGHT

WARM UP

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / ELASTICITY				
KNEELING REACH SHOULDER CIRCLE - intuitive mobility	1	60 s	NO	Eseguire gli esercizi in sequenza
KNEELING SPINAL CIRCLES - intuitive mobility	1	60 s	NO	30 s per lato per gli esercizi asimmetrici valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio secondo necessità
SEATED HIP ROTATION - intuitive mobility	1	60 s	NO	
HIPS CIRCLES - intuitive mobility	1	60 s	NO	
KNEE CIRCLES - intuitive mobility	1	60 s	NO	
ANKLES BOUNCE - elasticity	1	60 s	NO	
ACTIVATION				
A1: SQUAT	2	15 rep	NO	Eseguire gli esercizi in super serie
A2: EXTENDED PLANK	2	30 s	NO	
A3: HYPEREXTENSION	2	10 rep	NO	

MAIN WORK

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
REVISIONE TECNICA DEGLI ESERCIZI				
PISTOL SQUAT	1	5 / 5 rep	1m	testare la variazione adeguata
KNEELING PLYO PUSH UP	1	5 rep	1m	se necessario sostituire con push up normali
STRAIGHT ARMS PULL ECCENTRICS	1	3 rep	1 m	eseguire fase isometrica a fine eccentrica
SQUAT JUMPS	1	5 rep	1m	testare la variazione adeguata
QUAD PRESS SWITCH	1	3 / 3 rep	1m	ogni rep massimo range in pressa
WORKOUT				
PISTOL SQUAT	1	max / 5 m	1m	Eseguire i seguenti 4 blocchi di lavoro utilizzando tempistiche e ripetizioni indicate nelle rispettive colonne. max = numero massimo di ripetizioni tecniche min = numero minimo di ripetizioni tecniche EMOTM = each minute on the minute A1 / A2 = eseguire i due esercizi in super serie
KNEELING PLYO PUSH	5	8 rep / EMOTM	1m	
STRAIGHT ARMS PULL ECCENTRICS	3	min / 1 m 30 s	30s	
A1: SQUAT JUMPS	3	max / 45 s	NO	
A 2: QUAD PRESS SWITCH	3	max / 45 s	30s	

COOL DOWN

COMPENSAZIONE tenere le seguenti posture per 60 secondi				
KNEELING LUNGE				
SHIN BOX TWIST				
RESTORING focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento				
RECLINED BOUND ANGLE				

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 08 BODYWEIGHT

WARM UP

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / ELASTICITY				
KNEELING SPINAL CIRCLES - intuitive mobility	1	60 s	NO	Eseguire gli esercizi in sequenza
KNEELING SPINAL TWIST - intuitive mobility	1	60 s	NO	30 s per lato per gli esercizi asimmetrici
KNEELING REACH SHOULDER CIRCLE - intuitive mobility	1	60 s	NO	valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio secondo necessità
LIZARD PUMPS - elasticity	1	60 s	NO	
KNEE CIRCLES - intuitive mobility	1	60 s	NO	
SHIN ROLL BASIC - intuitive mobility	1	60 s	NO	
ACTIVATION				
A1: SINGLE LEG GOOD MORNING	2	10 / 10 rep	NO	Eseguire gli esercizi in super serie
A2: INVERTED PLANK	2	30 s	NO	
A3: BRIDGE ELBOW PRESS	2	10 rep	NO	

MAIN WORK

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
TEACHING				
SINGLE LEG SQUAT SHIN / KNEE	1	5 / 5 rep	1m	testare la variazione adeguata
SINGLE LEG BRIDGE THRUST KICK	1	5 / 5 rep	1m	coordinare estensione / spinta / kick
FLOOR PULLS TO STRAIGHT ARMS PULL ECCENTRICS	1	3 rep	1 m	frizione con mani fisse o con corpo fisso
PUSH UP	1	5 rep	1m	testare la variazione adeguata
KICK THRU 45	1	3 / 3 rep	1m	velocizzare la transizione
WORKOUT				
SINGLE LEG SQUAT SHIN / KNEE	1	max / 5 m	1m	Eseguire i seguenti 4 blocchi di lavoro utilizzando tempistiche e ripetizioni indicate nelle rispettive colonne. max = numero massimo di ripetizioni tecniche min = numero minimo di ripetizioni tecniche EMOTM = each minute on the minute A1 / A2 = eseguire i due esercizi in super serie
SINGLE LEG BRIDGE THRUST KICK	5	6/8 rep / EMOTM	1m	
FLOOR PULLS TO STRAIGHT ARMS PULL ECCENTRICS	3	min / 1 m 30 s	30s	
A1: PUSH UP	3	max / 45 s	NO	
A2: KICK THRU 45	3	max / 45 s	30s	

COOL DOWN

COMPENSAZIONE tenere le seguenti posture per 60 secondi				
SHIN BOX EXTENSION				
SEATED CROSSED LEGS REACH				
RESTORING focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento				
SIDE BELLY TWIST				

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 09 BODYWEIGHT

WARM UP

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / ELASTICITY				
EXPANSION COMPRESSION UPPER - intuitive mobility	1	60 s	NO	Eseguire gli esercizi in sequenza
KNEELING SHOULDER SCREW - intuitive mobility	1	60 s	NO	30 s per lato per gli esercizi asimmetrici valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio secondo necessità
KNEELING SPINAL TWIST - intuitive mobility	1	60 s	NO	
EXPANSION COMPRESSION LOWER - intuitive mobility	1	60 s	NO	
SPINAL CIRCLES - intuitive mobility	1	60 s	NO	
SIDE KICK - elasticity	1	60 s	NO	
ACTIVATION				
A1: QUAD PRESS SWITCH	2	1 min	NO	Eseguire gli esercizi in super serie
A2: INVERTED PLANK ISO	2	30 s	NO	
A3: HYPEREXTENSION	2	30 s	NO	

MAIN WORK

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
TEACHING				
SPLIT SQUAT ISO	3	3 / 3 rep	1m	distribuire il carico al 50% sulle gambe, 5" iso
PUSH UP ROTATION ECCENTRICS	3	3 / 3 rep	1m	fare perno sul lato del piede, core attivo, mantenere protrazione e depressione scapola
DOLPHIN FORWARD ELLIPSE	3	5 rep	1m	gomiti in linea polso e spalle, collo rilassato
WORKOUT				
A1: KNEELING PLYO PUSH UP massima esplosività	5	5 rep	NO	Eseguire i seguenti 3 blocchi di lavoro utilizzando tempistiche e ripetizioni indicate nelle rispettive colonne. A1 / A2 = eseguire i due esercizi in super serie B1 / B2 = eseguire i due esercizi in super serie
A2: PISTOL SQUAT ECCENTRICS	5	iso 7" - 3 / 3 rep	30 s	
B1: PUSH UP ROTATION ECCENTRICS	4	3 / 3 rep	NO	
B2: SPLIT SPRING SQUAT	4	6 / 6 rep	30s	
DOLPHIN FORWARD ELLIPSE	3	8 / 10 rep	1 m	

COOL DOWN

COMPENSAZIONE tenere le seguenti posture per 60 secondi				
FLOOR SCORPION				
PIGEON				
RESTORING focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento				
CHORPSE				

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 10 BODYWEIGHT

WARM UP

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / ELASTICITY				
KNEELING SPINAL CIRCLES - intuitive mobility	1	60 s	NO	Eseguire gli esercizi in sequenza
ARMS ROTATIONS - intuitive mobility	1	60 s	NO	30 s per lato per gli esercizi asimmetrici
KNEELING SIDE BEND REACH - intuitive mobility	1	60 s	NO	valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio secondo necessità
REVOLVING TABLE - intuitive mobility	1	60 s	NO	
HIPS CIRCLES - intuitive mobility	1	60 s	NO	
FRONT KICK - elasticity	1	60 s	NO	
ACTIVATION				
A1: KICK THRU 45	2	1 min	NO	Eseguire gli esercizi in super serie
A2: LATERAL PLANK ISO	2	15 / 15 s	NO	
A3: BRIDGE ELBOW PRESS	2	30 s	NO	

MAIN WORK

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
TEACHING				
SINGLE LEG SQUAT KNEE ISO (con blocco)	3	3 / 3 rep	1m	distribuire il carico verso la gamba di spinta, 5" iso con ginocchio a terra, tallone al gluteo
MID BACK LIFTS ELBOW PRESS	3	5 rep	1m	focus su depressione e retrazione scapolare
HINDU PUSH UP BASIC (kneeling transition)	3	5 rep	1m	guidare i gomiti sempre verso l'interno, polso spalla allineati, coordinare appoggio ginocchio sulla transizione
WORKOUT				
A1: SQUAT JUMPS esplosivo, reset ogni ripetizione	5	5 rep	NO	Eseguire i seguenti 3 blocchi di lavoro utilizzando tempistiche e ripetizioni indicate nelle rispettive colonne. A1 / A2 = eseguire i due esercizi in super serie B1 / B2 = eseguire i due esercizi in super serie
A2: STRAIGHT ARMS ECCENTRICS	5	iso 7" - 3 rep	30 s	
B1: SINGLE LEG SQUAT KNEE ECCENTRICS	4	3 / 3 rep	NO	
B2: MID BACK LIFTS ELBOW PRESS	4	6 rep	30s	
HINDU PUSH UP BASIC (kneeling transition)	3	8 / 10 rep	1 m	

COOL DOWN

COMPENSAZIONE tenere le seguenti posture per 60 secondi
KNEELING SIDE REACH
INVERTED LYING PIGEON
RESTORING focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento
CHILD

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 11 BODYWEIGHT

WARM UP

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / ELASTICITY				
EXPANSION COMPRESSION UPPER - intuitive mobility	1	60 s	NO	Eseguire gli esercizi in sequenza
KNEELING SHOULDER SCREW - intuitive mobility	1	60 s	NO	30 s per lato per gli esercizi asimmetrici
KNEELING SPINAL TWIST - intuitive mobility	1	60 s	NO	valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio secondo necessità
EXPANSION COMPRESSION LOWER - intuitive mobility	1	60 s	NO	
SPINAL CIRCLES - intuitive mobility	1	60 s	NO	
SIDE KICK - elasticity	1	60 s	NO	
ACTIVATION				
A1: QUAD PRESS SWITCH	2	1 min	NO	Eseguire gli esercizi in super serie
A2: INVERTED PLANK TO LATERAL HOLLOW BODY	2	30 s	NO	
A3: HYPEREXTENSION	2	30 s	NO	

MAIN WORK

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
TEACHING				
SPLIT SQUAT JUMPS	2	3 / 3 rep	1m	distribuire il carico al 50% sulle gambe, pre caricare con isometrica di 2 secondi
KNEELING PLYO PUSH UP	3	3 rep	1m	focus coordinazione assorbimento e spinta
STEP UP (box pistol variation)	2	3 / 3 rep	1m	spostare tutto il baricentro sulla gamba di spinta, fase eccentrica lenta
DOLPHIN FORWARD ELLIPSE	3	3 rep	1m	gomiti in linea polso e spalle, collo rilassato
WORKOUT				
A1: KNEELING PLYO PUSH UP (coordination)	4	3 / 5 rep - 30 s	NO	Eseguire i seguenti 3 blocchi di lavoro utilizzando tempistiche e ripetizioni indicate nelle rispettive colonne. A1 / A2 = eseguire i due esercizi in super serie B1 / B2 = eseguire i due esercizi in super serie
A2: STEP UP (box pistol variation)	4	45 / 45 s	30 s	
B1: SPLIT SQUAT JUMP	4	3 / 5 rep - 1 m	NO	
B2: DOLPHIN FORWARD ELLIPSE	4	1 m	30s	
PUSH UP ROTATION	4	40 s	20 s	

COOL DOWN

COMPENSAZIONE tenere le seguenti posture per 60 secondi
FLOOR SCORPION
PIGEON
RESTORING focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento
CHORPSE

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 12 BODYWEIGHT

WARM UP

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / ELASTICITY				
KNEELING SPINAL CIRCLES - intuitive mobility	1	60 s	NO	Eseguire gli esercizi in sequenza
ARMS ROTATIONS - intuitive mobility	1	60 s	NO	30 s per lato per gli esercizi asimmetrici
KNEELING SIDE BEND REACH - intuitive mobility	1	60 s	NO	valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio secondo necessità
REVOLVING TABLE - intuitive mobility	1	60 s	NO	
HIPS CIRCLES - intuitive mobility	1	60 s	NO	
FRONT KICK - elasticity	1	60 s	NO	
ACTIVATION				
A1: KICK THRU 45	2	1 min	NO	Eseguire gli esercizi in super serie
A2: SIDE PLANK SWITCH	2	30 s	NO	
A3: BRIDGE ELBOW PRESS	2	30 s	NO	

MAIN WORK

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
TEACHING				
DEFICIT SINGLE LEG SQUAT KNEE ECCENTRICS (blocco)	3	2 / 2 rep	1m	distribuire il carico verso la gamba di spinta, 7" fase eccentrica
MID BACK LIFTS ELBOW PRESS ISO	2	3 rep	1m	focus su depressione e retrazione scapolare, 5" isometrica
SQUAT JUMPS	3	3 rep	1m	coordinare assorbimento con spinta esplosiva
HINDU PUSH UP BASIC (kneeling transition)	2	5 rep	1m	gomiti sempre verso l'interno, coordinare appoggio ginocchio sulla transizione
WORKOUT				
A1: MID BACK LIFTS ELBOW PRESS ISO	4	5 rep - 30 s	NO	Eseguire i seguenti 3 blocchi di lavoro utilizzando tempistiche e ripetizioni indicate nelle rispettive colonne. A1 / A2 = eseguire i due esercizi in super serie B1 / B2 = eseguire i due esercizi in super serie *esempio di cluster: eseguire tot reps, stop qualche secondo, eseguire altre rep (meno delle precedenti), stop qualche secondo, ecc..
A2: SINGLE LEG SQUAT KNEE ECCENTRICS	4	45 / 45 s	30 s	
B1: STRAIGHT ARMS PULL ISO	4	min rep - 1 m	NO	
B2: HINDU PUSH UP BASIC (kneeling transition)	4	1 m	30s	
SQUAT JUMPS CLUSTERS (coordination)	4	*(4+3+2) - 40 s	20 s	

COOL DOWN

COMPENSAZIONE tenere le seguenti posture per 60 secondi
KNEELING SIDE REACH
INVERTED LYING PIGEON
RESTORING focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento
CHILD

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 13 BODYWEIGHT

WARM UP

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / ELASTICITY				
EXPANSION COMPRESSION UPPER - intuitive mobility	1	60 s	NO	Eseguire gli esercizi in sequenza
KNEELING SHOULDER SCREW - intuitive mobility	1	60 s	NO	30 s per lato per gli esercizi asimmetrici valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio secondo necessità
KNEELING SPINAL TWIST - intuitive mobility	1	60 s	NO	
EXPANSION COMPRESSION LOWER - intuitive mobility	1	60 s	NO	
SPINAL CIRCLES - intuitive mobility	1	60 s	NO	
SIDE KICK - elasticity	1	60 s	NO	
ACTIVATION				
A1: QUAD PRESS SWITCH	2	1 min	NO	Eseguire gli esercizi in super serie
A2: 360 HOLLOW ROTATION	2	30 s	NO	
A3: SPLIT SQUAT ISO	2	15 / 15 s	NO	

MAIN WORK

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
TEACHING / REVISIONE ESERCIZI				
SPLIT JUMPS SWITCH	3	2 / 2 rep	1m	pre caricare con isometrica di 2 secondi
KNEELING PLYO PUSH UP	3	2 rep	1m	focus coordinazione assorbimento e spinta
STEP UP (box) / PISTOL variation	1	2 / 2 rep	1m	scegliere una variazione che permetta di lavorare con un'ottima forma
PUSH UP ROTATION	1	2 / 2 rep	1 m	guardare parete laterale nel side plank
DOLPHIN FORWARD ELLIPSE	1	3 rep	1m	gomiti in linea polso e spalle, collo rilassato
WORKOUT				
A1: SPLIT JUMPS SWITCH	5	5 / 5 rep	NO	Eseguire i seguenti 3 blocchi di lavoro utilizzando tempistiche e ripetizioni indicate nelle rispettive colonne. A1 / A2 = eseguire i due esercizi in super serie B1 / B2 / B3 = eseguire gli esercizi in serie ISO = 10" tenuta isometrica su ultima rep CLUSTERS = 5 " pausa tra le serie
A2: PLYO PUSH UP CLUSTERS + ISO	5	5 + 3 + 2 rep	30 s	
A2: STEP UP / PISTOL SQUAT	5	5 / 5 rep	NO	
B2: PUSH UP ROTATION	5	4 / 4 rep	NO	
B3: DOLPHIN FORWARD ELLIPSE	5	3 rep	NO	

COOL DOWN

COMPENSAZIONE tenere le seguenti posture per 60 secondi				
FLOOR SCORPION				
PIGEON				
RESTORING focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento				
CHORPSE				

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 14 BODYWEIGHT

WARM UP

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / ELASTICITY				
KNEELING SPINAL CIRCLES - intuitive mobility	1	60 s	NO	Eseguire gli esercizi in sequenza
ARMS ROTATIONS - intuitive mobility	1	60 s	NO	30 s per lato per gli esercizi asimmetrici
KNEELING SIDE BEND REACH - intuitive mobility	1	60 s	NO	valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio secondo necessità
REVOLVING TABLE - intuitive mobility	1	60 s	NO	
HIPS CIRCLES - intuitive mobility	1	60 s	NO	
FRONT KICK - elasticity	1	60 s	NO	
ACTIVATION				
A1: KICK THRU 45	2	1 min	NO	Eseguire gli esercizi in super serie
A2: SIDE PLANK SWITCH (sguardo parete laterale)	2	30 s	NO	
A3: BRIDGE ELBOW PRESS	2	30 s	NO	

MAIN WORK

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
TEACHING / REVISIONE ESERCIZI				
DEFICIT SINGLE LEG SQUAT KNEE ECCENTRICS (blocco)	3	2 / 2 rep	1m	distribuire il carico verso la gamba di spinta, 7" fase eccentrica
SQUAT JUMPS	3	2 rep	1m	coordinare assorbimento con spinta esplosiva
MID BACK LIFTS ELBOW PRESS / R.BAND / RINGS	1	12 rep	1m	scegliere variazione e provare rep range
HINDU PUSH UP BASIC (kneeling transition)	1	3 rep	1m	completo, no appoggio ginocchia se possibile
STRAIGHT ARMS PULL ISO	1	2 rep	1 m	rallentare al massimo la fase eccentrica
WORKOUT				
A1: DEFICIT SINGLE LEG SQUAT KNEE ECCENTRICS	5	5 / 5 rep	NO	Eseguire i seguenti 3 blocchi di lavoro utilizzando tempistiche e ripetizioni indicate nelle rispettive colonne.
A2: SQUAT JUMPS CLUSTERS (coordination)	5	5 + 3 + 2 rep	30 s	
B1: MID BACK LIFTS ELBOW PRESS / R.BAND / RINGS	5	12 rep	NO	A1 / A2 = eseguire i due esercizi in super serie B1 / B2 / B3 = eseguire gli esercizi in serie ISO = 10" tenuta isometrica su ultima rep CLUSTERS = 5" pausa tra le serie
B2: HINDU PUSH UP BASIC	5	6 rep	NO	
B3: STRAIGHT ARMS PULL ISO	5	3 rep	NO	

COOL DOWN

COMPENSAZIONE tenere le seguenti posture per 60 secondi				
KNEELING SIDE REACH				
INVERTED LYING PIGEON				
RESTORING focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento				
CHILD				

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 15 BODYWEIGHT

WARM UP

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / ELASTICITY				
EXPANSION COMPRESSION UPPER - intuitive mobility	1	60 s	NO	Eseguire gli esercizi in sequenza
KNEELING SHOULDER SCREW - intuitive mobility	1	60 s	NO	30 s per lato per gli esercizi asimmetrici
KNEELING SPINAL TWIST - intuitive mobility	1	60 s	NO	valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio secondo necessità
EXPANSION COMPRESSION LOWER - intuitive mobility	1	60 s	NO	
SPINAL CIRCLES - intuitive mobility	1	60 s	NO	
SIDE KICK - elasticity	1	60 s	NO	
ACTIVATION				
A1: QUAD PRESS SWITCH	2	1 min	NO	Eseguire gli esercizi in super serie
A2: 360 HOLLOW ROTATION	2	1 min	NO	
A3: SPRING SPLIT SQUAT	2	5 / 5 rep	NO	

MAIN WORK

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
REVISIONE ESERCIZI				
SPLIT JUMPS SWITCH	1	2 / 2 rep	1m	pre caricare con isometrica di 2 secondi
KNEELING PLYO PUSH UP	1	2 rep	1m	focus coordinazione assorbimento e spinta
PISTOL variation / STEP UP (box)	1	2 / 2 rep	1m	scegliere una variazione che permetta di lavorare con un'ottima forma
PUSH UP ROTATION	1	2 / 2 rep	1 m	guardare parete laterale nel side plank
DOLPHIN FORWARD ELLIPSE	1	2 rep	1m	gomiti in linea polso e spalle, collo rilassato
WORKOUT				
PLYO PUSH UP (cluster)	6	max rep 20 s	10 s	Eseguire gli esercizi in sequenza eseguendo il massimo delle ripetizioni mantenendo una tecnica corretta. CLUSTERS: solo se necessario
SPLIT JUMPS SWITCH (cluster)	6	max rep 20 s	10 s	
PISTOL SQUAT alternare i lati	6	max rep 40 s	20 s	
PUSH UP ROTATION	6	max rep 40 s	20 s	
DOLPHIN FORWARD ELLIPSE	6	max rep 60 s	60 s	

COOL DOWN

COMPENSAZIONE tenere le seguenti posture per 60 secondi				
FLOOR SCORPION				
PIGEON				
RESTORING focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento				
CHORPSE				

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 16 BODYWEIGHT

WARM UP

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / ELASTICITY				
KNEELING SPINAL CIRCLES - intuitive mobility	1	60 s	NO	Eseguire gli esercizi in sequenza
ARMS ROTATIONS - intuitive mobility	1	60 s	NO	30 s per lato per gli esercizi asimmetrici
KNEELING SIDE BEND REACH - intuitive mobility	1	60 s	NO	valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio secondo necessità
REVOLVING TABLE - intuitive mobility	1	60 s	NO	
HIPS CIRCLES - intuitive mobility	1	60 s	NO	
FRONT KICK - elasticity	1	60 s	NO	
ACTIVATION				
A1: KICK THRU 45	2	1 min	NO	Eseguire gli esercizi in super serie
A2: SIDE PLANK SWITCH (sguardo parete laterale)	2	60 s	NO	
A3: MID BACK LIFTS ELBOW PRESS	2	5 rep	NO	

MAIN WORK

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
REVISIONE ESERCIZI				
SINGLE LEG SQUAT KNEE (blocco)	1	2 / 2 rep	1m	tenere il blocco fermo tra coscia e polpaccio
SQUAT JUMPS	1	2 rep	1m	coordinare assorbimento con spinta esplosiva
MID BACK LIFTS ELBOW PRESS / R.BAND / RINGS	1	5 rep	1m	scegliere variazione e provare rep range
HINDU PUSH UP BASIC	1	3 rep	1m	completo, no appoggio ginocchia se possibile
STRAIGHT ARMS PULL ECCENTRICS	1	2 rep	1 m	rallentare al massimo la fase eccentrica
WORKOUT				
HINDU PUSH UP BASIC	6	max rep 20 s	10 s	Eseguire gli esercizi in sequenza eseguendo il massimo delle ripetizioni mantenendo una tecnica corretta. CLUSTERS: solo se necessario
SQUAT JUMPS (cluster)	6	max rep 20 s	10 s	
SINGLE LEG SQUAT KNEE (alternare lato)	6	max rep 40 s	20 s	
MID BACK LIFTS ELBOW PRESS / R.BAND / RINGS	6	max rep 40 s	20 s	
STRAIGHT ARMS PULL ECCENTRICS	6	min rep 60 s	60 s	

COOL DOWN

COMPENSAZIONE tenere le seguenti posture per 60 secondi				
KNEELING SIDE REACH				
INVERTED LYING PIGEON				
RESTORING focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento				
CHILD				