

A MATTEXP ORIGINAL SERIES

BULLETPROOF YOUR BODY



MATTEXP LIVE PROGRAM

SPECIAL 42 BULLETPROOF YOUR SHOULDERS

WARM UP				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY				
Shoulder Int / Ext Rotation Scapular Protraction / Retraction Scapular Elevation / Depression Shoulder Circle (close chain)	1	10 rep per side	NO	Eeguire le routine in sequenza focalizzandosi sul massimo range di movimento nell'esecuzione di ogni elemento
MAIN WORK				
TECHNIQUE / COMPONENTS				
Per iniziare: svolgere 5 ripetizioni di ogni componente (C.1 - C.2 C.3) in sequenza, 1'R al termine della sequenza completa. Dopo aver consolidato i componenti: unificarli in un unico movimento e realizzare dalle 5 alle 10 ripetizioni, 1'R tra gli esercizi				
ARMS CIRCLES				
C.1 Bent Arms Circle movimento morbido, creare tensione	C.2 Straight Arms Circles gomiti bloccati, creare tensione	C.3 Resisted Internal Rotation movimento di torque, depressione scapolare		
MID FLYS				
C.1 Protraction - Retraction braccia tese / semi tese, ingaggio iniziale	C.2 Bent Arms Flys guidare il movimento con il gomito	C.3 Straight Arms Flys braccia tese, guidare il movimento con il polso		
OVERHEAD CROSS PULLS				
C.1 Elevation - Depression movimento di torque, rotazione esterna	C.2 Pull Down 45° braccia tese, focus gran dorsale attivo	C.3 Cross Pulls braccia tese, movimento sul piano frontale		
LOW FLYS				
C.1 Resisted External Rotation movimento di torque, depressione scapolare	C.2 Straight Arms Extension braccia tese, guidare il movimento con il polso	C.3 Abduction - Retraction braccia verso esterno, unire le scapole		
ROUTINE				
Dopo aver consolidato gli esercizi: svolgere la routine completa dalle 3 alle 5 volte, 1 rep per ogni esercizio, 1'R tra le routine				
ARMS CIRCLES MID FLYS OVERHEAD CROSS PULLS LOW FLYS				
COOL DOWN				
COMPENSAZIONE tenere le seguenti posture per 60 secondi				
KNEELING SIDE REACH				
RESTORING focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento				
CHILD				

MATTEXP LIVE PROGRAM

SPECIAL 47 BULLETPROOF YOUR WRISTS

WARM UP				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY				
Wrist Flexion / Extension Wrist Radial / Ulnar Deviation Forearm Pronation / Supination Wrist Circle (close chain)	1	10 rep per side	NO	Eseguire le routine in sequenza focalizzandosi sul massimo range di movimento nell'esecuzione di ogni elemento

MAIN WORK		
TECHNIQUE / COMPONENTS		
Per iniziare: svolgere 5 ripetizioni di ogni componente (C.1 - C.2 C.3) in sequenza, 1'R al termine della sequenza completa.		
LEANS / CIRCLES		
C.1 Front Lean gomiti bloccati, spalle in spinta	C.2 Straddle Lean gomiti bloccati, spalle in spinta	C.3 Circles incrementare il raggio progressivamente
WRIST ROTATIONS		
C.1 Single arm accompagnare il movimento con il corpo	C.2 Double Arms movimento simmetrico con le braccia	C.3 Loaded posizione di plank o straddle
LOADED DEVIATIONS		
C.1 Kneeling scaricare il peso del corpo sulle ginocchia	C.2 Quadrupedal aumentare progressivamente il carico	C.3 Loaded posizione di plank o straddle
FINGERS STRENGTH		
C.1 Fingers Pumps dita tese, movimento ritmico	C.2 Knuckles Push Up appoggio su indice medio / anulare mignolo	C.3 Ground Gripping nocche mano a terra, trazionare con polpastrello

ROUTINE Link: https://youtu.be/PsVD8OK2E98	REPS
FRONT LEAN - SIDE LEAN	4 + 4
KNEELING CIRCLES - PLANK / STRADDLE CIRCLES	3 + 2
WRIST ROTATIONS	4
SUPINATED ARMS EXTERNAL ROTATIONS	5
LOADED DEVIATIONS	4
FINGERS PUMPS	10
KNUCKLES PUSH UP	10
GROUND GRIPPING	5
FINGERS ISO HOLDS	4

COOL DOWN
COMPENSAZIONE focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento
WRIST DECOMPRESSION
RESTORING focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento
CORPSE

MATTEXP LIVE PROGRAM

SPECIAL 49 BULLETPROOF YOUR KNEES

WARM UP				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY				
HIPS Flex / Ext - Int / Ext Rotation - Abd / Add Circles KNEES Flex / Ext - Int / Ext Rotation Circles ANKLES Flex / Ext - Int / Ext Rotation - Inv / Eve Circles	1	5 rep per side	NO	Eseguire le routine in sequenza focalizzandosi sul massimo range di movimento nell'esecuzione di ogni elemento
PATTERNING				
Standing Tibialis Lifts	2	10 / 20 rep	1 m	eseguire gli esercizi in sequenza, completare tutti i set di un esercizio prima di passare al successivo. Oppure, completare un circuito dei 4 esercizi e ripeterlo per almeno due round.
Standing Calves Raise	2	10 / 20 rep	1 m	
R.Band Resisted Leg Extension	2	5 / 10 rep	1 m	
R.Band Resisted Leg Curl	2	5 / 10 rep	1 m	

MAIN WORK		
TECHNIQUE / COMPONENTS Per iniziare: svolgere 5 ripetizioni di ogni componente (C.1 - C.2) per studiare la tecnica e concentrarsi sulle attivazioni richieste. Dopo aver consolidato i componenti: scegliere il componente in base al proprio livello e realizzare dalle 5 alle 10 ripetizioni per 3 set, 1'R tra i set		
STANDING KNEE LEAN	C.1 FLOOR LEVEL verticalizzare con il busto, attivazione massima tibiale	C.2 DEFICIT raggiungere il suolo con il tallone della gamba tesa
SPLIT SQUAT KNEE LEAN	C.1 REDUCED FLEXION attivazione tibiale e bicipite femorale, verticalizzare busto	C.2 FULL RANGE raggiungere la massima flessione del ginocchio in tensione
BODYWEIGHT HACK SQUAT	C.1 DECLINE verticalizzare con il busto, massima flessione in tensione	C.2 BALL OF FOOT BALANCE variare la distanza tra i piedi,
LOW BRIDGE LIFT	C.1 KNEE LEAN focus anche estese, glutei attivi	C.2 KNEE LIFT spinta delle punte dei piedi a terra, anche estese

ROUTINE Dopo aver consolidato gli esercizi: svolgere la routine completa dalle 3 alle 5 volte, 5 rep per ogni esercizio (per lato), 1'R tra le routine
STANDING KNEE LEAN SPLIT SQUAT KNEE LEAN BODYWEIGHT HACK SQUAT LOW BRIDGE LIFT

COOL DOWN
COMPENSAZIONE tenere le seguenti posture per 60 secondi
LYING PIGEON
RESTORING focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento
CHILD

MATTEXP LIVE PROGRAM

SPECIAL 55 BULLETPROOF YOUR HIPS

WARM UP				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY				
Flexion Extension Internal Rotation External Rotation Abduction Adduction	1	5 rep per side	NO	Eseguire le routine in sequenza focalizzandosi sul massimo range di movimento nell'esecuzione di ogni elemento Mantenere una contrazione di picco per ogni ripetizioni di almeno 1 o 2 secondi
ELASTICITY				
Front Kick Side Kick	2 2	10 / 20 rep 10 / 20 rep	NO NO	eseguire gli esercizi in sequenza, completare tutti i set di un esercizio prima di passare al successivo.

MAIN WORK		
TECHNIQUE / COMPONENTS Per iniziare: svolgere 5 ripetizioni di ogni componente (C.1 - C.2) per studiare la tecnica e concentrarsi sulle attivazioni richieste. Dopo aver consolidato i componenti: scegliere il componente in base al proprio livello e realizzare 5 ripetizioni per 3 set, 1'R tra i set		
STANDING WALL CLIMBER	C.1 BW ISOMETRICS gamba a terra tesa, massima flessione anca opposta	C.2 BEND RESISTED focus contrazione in end range, movimento corto
STANDING TORQUE CIRCLES	C.1 BW PATTERNING torque gamba appoggio, add. + rot. int. gamba libera	C.2 BEND RESISTED dare la priorità alla stabilità, elastico molto leggero
SHIN SQUAT ROTATIONS	C.1 SEATED ISOLATION focus rotazione interna / esterna isolando i movimenti	C.2 BEND RESISTED alternare ripetizioni mantenendosi in shin squat
STRADDLE GOOD MORNING	C.1 BW PATTERNING aumentare progressivamente la distanza tra i piedi	C.2 BEND RESISTED aumentare progressivamente la distanza tra i piedi

ROUTINE Dopo aver consolidato gli esercizi: svolgere la routine completa dalle 3 volte, 5 rep per ogni esercizio (per lato), 2'R tra le routine
STANDING WALL CLIMBER STANDING TORQUE CIRCLES SHIN SQUAT ROTATIONS STRADDLE GOOD MORNING

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