



CALISTHENICS & WEIGHTS

A MATTEXP ORIGINAL SERIES



CALISTHENICS & WEIGHTS

A MATTEX P ORIGINAL SERIES

PROGRAM OVERVIEW

‘Calisthenics & Weights’ è un programma dedicato a tutti coloro che vogliono allenarsi utilizzando un approccio ibrido che comprenda esercizi a corpo libero ed esercizi con resistenze esterne come bilanciere, manubri o macchinari.

L’obiettivo principale è di migliorare la propria condizione fisica, lavorando sulle abilità di spinta, trazione e gambe e allo stesso tempo sviluppando massa muscolare e migliorando la composizione corporea.

Questo programma contiene per ogni esercizio progressioni e regressioni in modo che ogni atleta possa scegliere le varianti che più si avvicinano al proprio livello di pratica oppure che possano essere realizzate in base all’attrezzatura disponibile. Questa caratteristica lo rende adatto a tutti ma in ogni caso se nello svolgimento del programma ci dovessero essere dubbi o passaggi poco chiari, sentiti libero di contattarmi e sarò felice di guidarti nel processo.

Questo programma è composto da un totale di 24 sedute di allenamento che vanno a costituire un mesociclo completo, il quale può essere ripetuto molteplici volte in accordo con gli obiettivi personali.

Nella prima fase del programma andremo a stabilire volume e l'intensità di carico per poi lentamente procedere, nella seconda fase e nel corso delle settimane, con l'aumentare il volume di lavoro ed eventualmente l'intensità. Nella fase finale del programma, a seguito di un deload programmato, si svolgerà un test con la finalità di verificare i miglioramenti e ristabilire i numeri per poter poi svolgere il programma una seconda volta.

Seguendo questa ciclicità possiamo svolgere il programma molteplici volte consecutive, ogni volta ricercando un overload progressivo a seguito di un reset dei numeri di partenza grazie allo svolgimento del test finale.

Il programma è composto da sedute di 1 ora circa e si basa sull'alternanza di sessioni *PUSH / PULL / LEGS*: una seduta di spinta, una seduta di trazione e una seduta di gambe. Inoltre, ogni seduta viene introdotta da una routine di mobilità e attivazione seguite da un breve segmento di potenza ed esplosività, componenti utili ad attivare le fibre veloci che contribuiranno ad un migliore lavoro di forza che costituirà la parte iniziale del lavoro principale della seduta. Infine, ogni seduta viene completata da un lavoro accessorio su core - anche - grip e concluso con una breve sequenza di compensazione finale.

La durata del programma può essere variabile, in base al numero di sedute settimanali che si completano. In base al proprio livello di pratica, esperienza e obiettivo, è possibile suddividere le sedute in blocchi da due a settimana oppure tre a settimana, lavorando a ciclo. In relazione a questo possiamo definire due metodologie differenti che ognuno deve valutare in base ai propri obiettivi, tempo ed elementi che caratterizzano la propria pratica.

Le due metodologie di utilizzo del programma sono:

- **STAND ALONE**: svolgimento esclusivo del programma stesso.

In questo caso possono essere svolte 3 sedute a settimana (push / pull / legs) lasciando un giorno di pausa o due tra le varie sedute; oppure un numero maggiore di sedute sempre con l'idea di alternarle a ciclo indipendentemente dai giorni della

settimana. In base al proprio livello di pratica è possibile definire la frequenza con la quale andare a svolgere le sedute, ad esempio, svolgere push / pull / legs + 1 giorno di pausa e subito riprendere il ciclo. Nel caso in cui vengano svolte più di tre sedute a settimana, consiglio sempre di valutare di mantenere almeno 1 giorni di pausa ogni 3 sedute.

- COMPOUNDING: svolgimento del programma in alternanza con altre attività come ad esempio sedute specifiche dedicate a skill, mobilità, yoga o altro. In questo caso il tutto diventa molto più complesso da gestire e richiede un'analisi più completa della pratica personale in modo da poter stabilire una frequenza che tenga in considerazione la possibilità di recupero del soggetto e che possa garantire una progressione costante. Questa metodologia è quella che in particolare andremo ad applicare per chi sta seguendo i corsi Mattexp Live (Aprile - Maggio - Giugno 2022), in coda a questo file trovate un calendario di programmazione che prevede l'inserimento settimanale di mini-sedute di skill che hanno l'obiettivo di mantenere e progredire con gli stessi contemporaneamente allo svolgimento di questo programma.

Come ultima cosa, e come credo risulti chiaro da ciò che è stato descritto qui sopra, è importante sottolineare che grazie alla struttura di questo programma è possibile, in relazione ai propri obiettivi, introdurre nella propria pratica settimanale o mensile altri lavori complementari come ad esempio sessioni di mobilità o elasticità, pratica di yoga oppure sport specifici.

COMPOUNDING CALENDAR

WEEK 1	PUSH A Calisthenics & Weights 01	SKILLS Dragon Squat 2x10 Front Lever 1x10 Seduta Complementare Suggestita	PULL A Calisthenics & Weights 02	SKILLS Hs Push Up 2 x 10 Sissy Squat 1 x10 Seduta Complementare Suggestita
WEEK 2	LEGS A Calisthenics & Weights 03	SKILLS Jefferson Curls 3x10 Front Split 1x10	PUSH B Calisthenics & Weights 04	SKILLS Dragon Squat 2x10 Front Lever 1x10
WEEK 3	PULL B Calisthenics & Weights 05	SKILLS Hs Push Up 2 x 10 Sissy Squat 1 x10	LEGS B Calisthenics & Weights 06	SKILLS Jefferson Curls 3x10 Front Split 1x10
WEEK 4	PUSH A+ Calisthenics & Weights 07	SKILLS Dragon Squat 3x7 Front Lever 1x7	PULL A+ Calisthenics & Weights 08	SKILLS Hs Push Up 3x7 Sissy Squat 2x7
WEEK 5	LEGS A+ Calisthenics & Weights 09	SKILLS Jefferson Curls 3x7 Front Split 1x7	PUSH B+ Calisthenics & Weights 10	SKILLS Dragon Squat 3x7 Front Lever 1x7
WEEK 6	PULL B+ Calisthenics & Weights 11	SKILLS Hs Push Up 3x7 Sissy Squat 2x7	LEGS B+ Calisthenics & Weights 12	SKILLS Jefferson Curls 3x7 Front Split 1x7

WEEK 7	PUSH A++ Calisthenics & Weights 13	SKILLS + Dragon Squat 1x10 Front Lever 1x10	PULL A++ Calisthenics & Weights 14	SKILLS + Hs Push Up 2x10 Sissy Squat 1x10
WEEK 8	LEGS A++ Calisthenics & Weights 15	SKILLS + Jefferson Curls 3x10 Front Split 1x10	PUSH B++ Calisthenics & Weights 16	SKILLS + Dragon Squat 1x10 Front Lever 1x10
WEEK 9	PULL B++ Calisthenics & Weights 17	SKILLS + Hs Push Up 2x10 Sissy Squat 1x10	LEGS B++ Calisthenics & Weights 18	SKILLS + Jefferson Curls 3x10 Front Split 1x10
WEEK 10	DELOAD PUSH Calisthenics & Weights 19	DELOAD SKILLS Dragon Squat 1x5 Front Lever 1x5	DELOAD PULL Calisthenics & Weights 20	DELOAD SKILLS Hs Push Up 2x5 Sissy Squat 1x5
WEEK 11	DELOAD LEGS Calisthenics & Weights 21	DELOAD SKILLS Jefferson Curls 3x5 Front Split 1x5	TEST PUSH Calisthenics & Weights 22	TEST SKILLS Dragon Squat Front Lever
WEEK 12	TEST PULL Calisthenics & Weights 23	TEST SKILLS Hs Push Up Sissy Squat	TEST LEGS Calisthenics & Weights 24	TEST SKILLS Jefferson Curls Front Split

MATTEXP LIVE PROGRAM

STANDARD SESSION 185 CALISTHENICS & WEIGHTS #01

WARM UP

INTUITIVE MOBILITY ROUTINE

Eseguire gli esercizi in sequenza soffermandosi 60 secondi su ognuno oppure completando 10 ripetizioni circa di ognuno
Tutorial: <https://www.mattepprime.com/video/mobility-sequence-01/>

ESERCIZI		TIME	
Standing Spinal Rotations → Revolving Table → Tripod Circles → Up Dog Down Dog		60 s / 10 rep per ogni esercizio	
ACTIVATION SPEED - POWER Completa la fase di attivazione eseguendo gli esercizi relativi in super serie. Passa poi alla fase di 'power' seguendo le indicazioni in tabella. Tutorial https://www.mattepprime.com/video/r-band-activation-for-push/			
FASE	ESERCIZI		WORK
ACTIVATION	A1: R.Band Mid Back Flys	A2: R.Band Scapular Push	2 set 10 rep 15 sec R
SPEED POWER	R.BAND RESISTED SPEED PRESS		3 set Clusters: 3 +3 +3 30 s R

MAIN WORK

STRENGTH / HYPERTROPHY

Stabilire il volume di base e l'intensità degli esercizi. Completa un esercizio rispettando le pause tra i set e poi passa all'esercizio successivo.

ESERCIZI	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	RPE
DIPS	Box Assisted	R.Band Assisted	Bars / Rings	LOADED BARS	4 set	4 → 6 rep	120 s	7,5
CHEST PRESS	Floor Bw	Rings Bw	LOADED FLOOR / RINGS	Dumbbells	4 set	6 → 10 rep	90 s	7,5
SHOULDER PRESS	R.Band Resisted	Inverted Floor Bw	Inverted deficit	DUMBBELLS	3 set	8 → 10 rep	60 s	7,5

HYPERTROPHY

Completa gli esercizi in super serie. Mantieni il minimo di pausa tra gli esercizi, segui l'indicazione in tabella per la pausa tra i set.

ESERCIZI	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI		SET	REP	REST	RPE
TRICEPS OH EXTENSION	R.Band Resisted	DUMBBELLS / BARBELLS	3 set	10 → 12 rep	NO	8
SIDE LATERAL RAISE	R.Band Resisted	DUMBBELLS	3 set	12 → 15 rep	60 s	8

ACCESSORY WORK

CORSET / HIPS

Completa gli esercizi in super serie. Mantieni il minimo di pausa tra gli esercizi, segui l'indicazione in tabella per la pausa tra i set.

ESERCIZI	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI		SET	REP / TIME	REST	RPE
L-SIT	Half Tuck	FULL	2 set	1 rep / 10 → 20 s	NO	8
RUSSIAN TWISTS	Bw	LOADED	2 set	15 → 20 rep	30 s	8

COOL DOWN
COMPENSAZIONE tenere le seguenti posture per 60 secondi
FLOOR SCORPION SHOULDER BRIDGE
RESTORING focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento
CORPSE

MATTEXP LIVE PROGRAM

STANDARD SESSION 186 CALISTHENICS & WEIGHTS #02

WARM UP

INTUITIVE MOBILITY ROUTINE

Eseguire gli esercizi in sequenza soffermandosi 60 secondi su ognuno oppure completando 10 ripetizioni circa di ognuno
Tutorial: <https://www.mattepprime.com/video/mobility-sequence-02/>

ESERCIZI		TIME	
Floor Scorpion → Downward Facing Scorpion → Cossack Squat Switch → Backward Roll Basic		60 s / 10 rep per ogni esercizio	
ACTIVATION POWER Completa la fase di attivazione eseguendo gli esercizi relativi in super serie. Passa poi alla fase di 'power' seguendo le indicazioni in tabella. Tutorial: https://www.mattepprime.com/video/r-band-activation-for-pull/			
FASE	ESERCIZI		WORK
ACTIVATION	A1: R.Band Low Flies	A2: R.Band Scapular Rotations	2 set 10 rep 15 sec R
POWER	R.BAND RESISTED SPEED PULL		3 set Clusters: 3 +3 +3 30 s R

MAIN WORK

STRENGTH / HYPERTROPHY

Stabilire il volume di base e l'intensità degli esercizi. Completa un esercizio rispettando le pause tra i set e poi passa all'esercizio successivo.

ESERCIZI	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	RPE
CHIN UP	Box Assisted	R.Band Assisted	Bars / Rings	LOADED BAR	4 set	4 → 6 rep	120 s	7,5
LOW PULL	R.Band Resisted	Rings	Bar	DUMBBELLS / BARBELL	4 set	6 → 10 rep	90 s	7,5
PULL UP	R.Band Resisted	Lat Machine	R.BAND ASSISTED	Bar	3 set	8 → 10 rep	60 s	7,5

HYPERTROPHY

Completa gli esercizi in super serie. Mantieni il minimo di pausa tra gli esercizi, segui l'indicazione in tabella per la pausa tra i set.

ESERCIZI	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI		SET	REP	REST	RPE
BICEPS CURLS	R.Band Resisted	DUMBBELLS / BARBELLS	3 set	10 → 12 rep	NO	8
REAR DELT FLYS	R.Band Resisted	DUMBBELLS	3 set	12 → 15 rep	60 s	8

ACCESSORY WORK

CORSET / GRIP

Completa gli esercizi in super serie. Mantieni il minimo di pausa tra gli esercizi, segui l'indicazione in tabella per la pausa tra i set.

ESERCIZI	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI		SET	REP / TIME	REST	RPE
DRAGON FLAG	Eccentric Tuck / Half Tuck	ECCENTRIC FULL	2 set	3 rep / 10 → 20 s	NO	8
FOREARMS	Barbell Flexion / Extension	WRIST ROLLER	2 set	15 → 20 rep	30 s	8

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

MATTEXP LIVE PROGRAM

STANDARD SESSION 187 CALISTHENICS & WEIGHTS #03

WARM UP

INTUITIVE MOBILITY ROUTINE

Eseguire gli esercizi in sequenza soffermandosi 60 secondi su ognuno oppure completando 10 ripetizioni circa di ognuno
Tutorial: <https://www.mattepxprime.com/video/mobility-sequence-03/>

ESERCIZI			TIME
Shin Squat Rotation → Shin Box Switch → Lizard Folds → Spinal Rock Extension			60 s / 10 rep per ogni esercizio
ACTIVATION POWER			
Completa la fase di attivazione eseguendo gli esercizi relativi in super serie. Passa poi alla fase di 'power' seguendo le indicazioni in tabella. Tutorial: https://www.mattepxprime.com/video/r-band-activation-for-legs/			
FASE	ESERCIZI		WORK
ACTIVATION	A1: R.Band Hip Flexion	A2: R.Band Hip Extension	2 set 10 rep 15 sec R
SPEED POWER	R.BAND RESISTED KNEE TUCK		3 set Clusters: 3 +3 +3 30 s R

MAIN WORK

STRENGTH / HYPERTROPHY

Stabilire il volume di base e l'intensità degli esercizi. Completa un esercizio rispettando le pause tra i set e poi passa all'esercizio successivo.

ESERCIZI	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	RPE
PISTOL SQUAT	Box Step Up	R.Band Assisted	Bodyweight	LOADED	4 set	4 → 6 rep	120 s	7,5
SPLIT SQUAT	Bodyweight Floor	R.Band Resisted	Loaded Dumbbell	LOADED BARBELL	4 set	8 → 10 rep	90 s	7,5

HYPERTROPHY

Completa gli esercizi in super serie. Mantieni il minimo di pausa tra gli esercizi, segui l'indicazione in tabella per la pausa tra i set.

ESERCIZI	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI		SET	REP	REST	RPE
REVERSE NORDIC CURLS	R.Band Assisted Regression Range	R.BAND ASSISTED FULL RANGE	3 set	10 → 12 rep	NO	8
STIFF LEG DEADLIFT	R.Band Resisted	DUMBBELLS	3 set	12 → 15 rep	60 s	8

ACCESSORY WORK

HIPS / CORSET

Completa gli esercizi in super serie. Mantieni il minimo di pausa tra gli esercizi, segui l'indicazione in tabella per la pausa tra i set.

ESERCIZI	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI		SET	REP / TIME	REST	RPE
COPENAGHEN ADDUCTORS	Elevated Box / Bench	Elevated Box / Bench Increased Range	2 set	12 → 15 rep	NO	8
HYPER EXTENSION	Bodyweight	R.Band Resisted	2 set	15 → 20 rep	60 s	8

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

MATTEXP LIVE PROGRAM

STANDARD SESSION 188 CALISTHENICS & WEIGHTS #04

WARM UP

INTUITIVE MOBILITY ROUTINE

Eseguire gli esercizi in sequenza soffermandosi 60 secondi su ognuno oppure completando 10 ripetizioni circa di ognuno
Tutorial: <https://www.mattexpprime.com/video/mobility-sequence-01/>

ESERCIZI		TIME	
Standing Spinal Rotations → Revolving Table → Tripod Circles → Up Dog Down Dog		60 s / 10 rep per ogni esercizio	
ACTIVATION SPEED - POWER Completa la fase di attivazione eseguendo gli esercizi relativi in super serie. Passa poi alla fase di 'power' seguendo le indicazioni in tabella. Tutorial https://www.mattexpprime.com/video/r-band-activation-for-push/			
FASE	ESERCIZI		WORK
ACTIVATION	A1: R.Band Arms Rotations	A2: R.Band Straight Arms Routine	2 set 10 rep 10 sec R
POWER	R.BAND RESISTED SPEED PRESS		3 set Clusters: 3 +3 +3 30 s R

MAIN WORK

STRENGTH / HYPERTROPHY

Stabilire il volume di base e l'intensità degli esercizi. Completa un esercizio rispettando le pause tra i set e poi passa all'esercizio successivo.

ESERCIZI	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	RPE
SHOULDER PRESS	R.Band Resisted	Inverted floor	INVERTED DEFICIT	Dumbbells / Barbell	4 set	4 → 6 rep	120 s	7,5
DIPS	Box Assisted	R.Band Assisted	BARS / RINGS	Loaded Bars	4 set	6 → 10 rep	90 s	7,5
CHEST FLYS	R.Band Resisted	Cables	Rings	DUMBBELLS	3 set	8 → 10 rep	60 s	7,5

HYPERTROPHY

Completa gli esercizi in super serie. Mantieni il minimo di pausa tra gli esercizi, segui l'indicazione in tabella per la pausa tra i set.

ESERCIZI	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI		SET	REP	REST	RPE
FRONT RAISE	R.Band Resisted	DUMBBELLS	3 set	10 → 12 rep	NO	8
SKULL CRUSHERS	BODYWEIGHT (bar / bench / rings)	Dumbbells / Barbell	3 set	12 → 15 rep	60 s	8

ACCESSORY WORK

CORSET / HIPS

Completa gli esercizi in super serie. Mantieni il minimo di pausa tra gli esercizi, segui l'indicazione in tabella per la pausa tra i set.

ESERCIZI	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI		SET	REP / TIME	REST	RPE
L-SIT	Half Tuck	FULL	2 set	1 rep / 10 → 20 s	NO	8
RUSSIAN TWISTS	Bw	LOADED	2 set	15 → 20 rep	30 s	8

COOL DOWN

COMPENSAZIONE

tenere le seguenti posture per 60 secondi
FLOOR SCORPION
SHOULDER BRIDGE
RESTORING focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento
CORPSE

MATTEXP LIVE PROGRAM

STANDARD SESSION 189 CALISTHENICS & WEIGHTS #05

WARM UP

INTUITIVE MOBILITY ROUTINE

Eseguire gli esercizi in sequenza soffermandosi 60 secondi su ognuno oppure completando 10 ripetizioni circa di ognuno
Tutorial: <https://www.mattepprime.com/video/mobility-sequence-02/>

ESERCIZI			TIME
Floor Scorpion → Downward Facing Scorpion → Cossack Squat Switch → Backward Roll Basic			60 s / 10 rep per ogni esercizio
ACTIVATION POWER			
Completa la fase di attivazione eseguendo gli esercizi relativi in super serie. Passa poi alla fase di 'power' seguendo le indicazioni in tabella. Tutorial: https://www.mattepprime.com/video/r-band-activation-for-pull/			
FASE	ESERCIZI		WORK
ACTIVATION	A1: R.Band Arms Rotations	A2: R.Band Straight Arms Routine	2 set 10 rep 15 sec R
POWER	R.BAND RESISTED SPEED PULL		3 set Clusters: 3 +3 +3 30 s R

MAIN WORK

STRENGTH / HYPERTROPHY

Stabilire il volume di base e l'intensità degli esercizi. Completa un esercizio rispettando le pause tra i set e poi passa all'esercizio successivo.

ESERCIZI	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	RPE
PULL UP	R.Band Resisted	Lat Machine	R.Band Assisted	BAR	4 set	4 → 6 rep	120 s	7,5
CHIN UP	Box Assisted	R.Band Assisted	BAR / RINGS	Loaded Bat	4 set	6 → 10 rep	90 s	7,5
INVERTED ROWS	Regressed 45 Bar / Rings	45 Bar / Rings	Bridge Bars / Rings	PLANK BARS / RINGS	3 set	8 → 10 rep	60 s	7,5

HYPERTROPHY

Completa gli esercizi in super serie. Mantieni il minimo di pausa tra gli esercizi, segui l'indicazione in tabella per la pausa tra i set.

ESERCIZI	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	RPE
FACE PULLS	R.Band Resisted / Cables		RINGS		3 set	10 → 12 rep	NO	8
BICEPS CURLS	R.Band Resisted		INVERTED RINGS		3 set	12 → 15 rep	60 s	8

ACCESSORY WORK

CORSET / GRIP

Completa gli esercizi in super serie. Mantieni il minimo di pausa tra gli esercizi, segui l'indicazione in tabella per la pausa tra i set.

ESERCIZI	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP / TIME	REST	RPE
DRAGON FLAG	Eccentric Tuck / Half Tuck		ECCENTRIC FULL		2 set	3 rep / 10 → 20 s	NO	8
FOREARMS	Barbell Flexion / Extension		WRIST ROLLER		2 set	15 → 20 rep	30 s	8

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

MATTEXP LIVE PROGRAM

STANDARD SESSION 190 CALISTHENICS & WEIGHTS #06

WARM UP

INTUITIVE MOBILITY ROUTINE

Eseguire gli esercizi in sequenza soffermandosi 60 secondi su ognuno oppure completando 10 ripetizioni circa di ognuno
Tutorial: <https://www.matteprime.com/video/mobility-sequence-03/>

ESERCIZI	TIME
Shin Squat Rotation → Shin Box Switch → Lizard Folds → Spinal Rock Extension	60 s / 10 rep per ogni esercizio

ACTIVATION | POWER

Completa la fase di attivazione eseguendo gli esercizi relativi in super serie. Passa poi alla fase di 'power' seguendo le indicazioni in tabella.
Tutorial: <https://www.matteprime.com/video/r-band-activation-for-legs/>

FASE	ESERCIZI	WORK
ACTIVATION	A1: R.Band Hips Rotations	A2: R.Bend Resisted Split Squat
POWER	R.BAND RESISTED KNEE TUCK	3 set Clusters: 3 +3 +3 30 s R

MAIN WORK

STRENGTH / HYPERTROPHY

Stabilire il volume di base e l'intensità degli esercizi. Completa un esercizio rispettando le pause tra i set e poi passa all'esercizio successivo.

ESERCIZI	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	RPE
ATG SQUAT	R.Band Resisted	Loaded Goblet	Loaded Dumbbells	LOADED BARBELL	4 set	4 → 6 rep	120 s	7,5
PISTOL SQUAT	Box Step Up	R.Band Assisted	BODYWEIGHT	Loaded	4 set	8 → 10 rep	90 s	7,5

HYPERTROPHY

Completa gli esercizi in super serie. Mantieni il minimo di pausa tra gli esercizi, segui l'indicazione in tabella per la pausa tra i set.

ESERCIZI	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	RPE
HIP THRUST	Single Leg Loaded		LOADED BARBELL		3 set	10 → 12 rep	NO	8
LEG EXTENSION	Leg Extension Machine		R.BEND RESISTED		3 set	12 → 15 rep	60 s	8

ACCESSORY WORK

HIPS / CORSET

Completa gli esercizi in super serie. Mantieni il minimo di pausa tra gli esercizi, segui l'indicazione in tabella per la pausa tra i set.

ESERCIZI	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP / TIME	REST	RPE
COPENAGHEN ADDUCTORS	Elevated Box / Bench		Elevated Box / Bench Increased Range		2 set	12 → 15 rep	NO	8
HYPER EXTENSION	Bodyweight		R.Bend Resisted		2 set	15 → 20 rep	60 s	8

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

MATTEXP LIVE PROGRAM

STANDARD SESSION 191 CALISTHENICS & WEIGHTS #07

WARM UP

INTUITIVE MOBILITY ROUTINE

Eseguire gli esercizi in sequenza soffermandosi 60 secondi su ognuno oppure completando 10 ripetizioni circa di ognuno
Tutorial: <https://www.matteexpprime.com/video/mobility-sequence-01/>

ESERCIZI		TIME	
Standing Spinal Rotations → Revolving Table → Tripod Circles → Up Dog Down Dog		60 s / 10 rep per ogni esercizio	
ACTIVATION SPEED - POWER Completa la fase di attivazione eseguendo gli esercizi relativi in super serie. Passa poi alla fase di 'power' seguendo le indicazioni in tabella. Tutorial https://www.matteexpprime.com/video/r-band-activation-for-push/			
FASE	ESERCIZI		WORK
ACTIVATION	A1: R.Band Mid Back Flies	A2: R.Band Scapular Push	2 set 10 rep 15 sec R
POWER	R.BAND RESISTED SPEED PRESS		3 set Clusters: 3 +3 +3 30 s R

MAIN WORK

STRENGTH / HYPERTROPHY

Incrementare RPE rispetto alla seduta precedente. Completa un esercizio rispettando le pause tra i set e poi passa all'esercizio successivo.

ESERCIZI	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	RPE
DIPS	Box Assisted	R.Band Assisted	Bars / Rings	LOADED BAR	4 set	4 → 6 rep	120 s	8 / 8,5
CHEST PRESS	Floor Bw	Rings Bw	LOADED FLOOR / RINGS	Dumbbells	4 set	6 → 10 rep	90 s	8 / 8,5
SHOULDER PRESS	R.Band Resisted	Inverted Floor Bw	Inverted deficit	DUMBBELLS	3 set	8 → 10 rep	60 s	8 / 8,5

HYPERTROPHY

Completa gli esercizi in super serie. Mantieni il minimo di pausa tra gli esercizi, segui l'indicazione in tabella per la pausa tra i set.

ESERCIZI	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	RPE
TRICEPS OH EXTENSION	R.Band Resisted		DUMBBELLS / BARBELLS		3 set	10 → 12 rep	NO	8,5 / 9
SIDE LATERAL RAISE	R.Band Resisted		DUMBBELLS		3 set	12 → 15 rep	60 s	8,5 / 9

ACCESSORY WORK

CORSET / HIPS

Completa gli esercizi in super serie. Mantieni il minimo di pausa tra gli esercizi, segui l'indicazione in tabella per la pausa tra i set.

ESERCIZI	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP / TIME	REST	RPE
L-SIT	Half Tuck		FULL		2 set	1 rep / 10 → 20 s	NO	8,5 / 9
RUSSIAN TWISTS	Bw		LOADED		2 set	15 → 20 rep	30 s	8,5 / 9

COOL DOWN
COMPENSAZIONE tenere le seguenti posture per 60 secondi
FLOOR SCORPION SHOULDER BRIDGE
RESTORING focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento
CORPSE

MATTEXP LIVE PROGRAM

STANDARD SESSION 192 CALISTHENICS & WEIGHTS #08

WARM UP

INTUITIVE MOBILITY ROUTINE

Eseguire gli esercizi in sequenza soffermandosi 60 secondi su ognuno oppure completando 10 ripetizioni circa di ognuno
Tutorial: <https://www.mattepprime.com/video/mobility-sequence-02/>

ESERCIZI			TIME
Floor Scorpion → Downward Facing Scorpion → Cossack Squat Switch → Backward Roll Basic			60 s / 10 rep per ogni esercizio
ACTIVATION POWER Completa la fase di attivazione eseguendo gli esercizi relativi in super serie. Passa poi alla fase di 'power' seguendo le indicazioni in tabella. Tutorial: https://www.mattepprime.com/video/r-band-activation-for-pull/			
FASE	ESERCIZI		WORK
ACTIVATION	A1: R.Band Low Flies	A2: R.Band Scapular Rotations	2 set 10 rep 15 sec R
POWER	R.BAND RESISTED SPEED PULL		3 set Clusters: 3 +3 +3 30 s R

MAIN WORK

STRENGTH / HYPERTROPHY

Incrementare RPE rispetto alla seduta precedente. Completa un esercizio rispettando le pause tra i set e poi passa all'esercizio successivo.

ESERCIZI	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	RPE
CHIN UP	Box Assisted	R.Band Assisted	Bars / Rings	LOADED BAR	4 set	4 → 6 rep	120 s	8 / 8,5
LOW PULL	R.Band Resisted	Rings	Bar	DUMBBELLS / BARBELL	4 set	6 → 10 rep	90 s	8 / 8,5
PULL UP	R.Band Resisted	Lat Machine	R.BAND ASSISTED	Bar	3 set	8 → 10 rep	60 s	8 / 8,5

HYPERTROPHY

Completa gli esercizi in super serie. Mantieni il minimo di pausa tra gli esercizi, segui l'indicazione in tabella per la pausa tra i set.

ESERCIZI	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI		SET	REP	REST	RPE
BICEPS CURLS	R.Band Resisted	DUMBBELLS / BARBELLS	3 set	10 → 12 rep	NO	8,5 / 9
REAR DELT FLYS	R.Band Resisted	DUMBBELLS	3 set	12 → 15 rep	60 s	8,5 / 9

ACCESSORY WORK

CORSET / GRIP

Completa gli esercizi in super serie. Mantieni il minimo di pausa tra gli esercizi, segui l'indicazione in tabella per la pausa tra i set.

ESERCIZI	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI		SET	REP / TIME	REST	RPE
DRAGON FLAG	Eccentric Tuck / Half Tuck	ECCENTRIC FULL	2 set	3 rep / 10 → 20 s	NO	8,5 / 9
FOREARMS	Barbell Flexion / Extension	WRIST ROLLER	2 set	15 → 20 rep	30 s	8,5 / 9

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

MATTEXP LIVE PROGRAM

STANDARD SESSION 193 CALISTHENICS & WEIGHTS #09

WARM UP

INTUITIVE MOBILITY ROUTINE

Eseguire gli esercizi in sequenza soffermandosi 60 secondi su ognuno oppure completando 10 ripetizioni circa di ognuno
Tutorial: <https://www.mattepxprime.com/video/mobility-sequence-03/>

ESERCIZI	TIME
Shin Squat Rotation → Shin Box Switch → Lizard Folds → Spinal Rock Extension	60 s / 10 rep per ogni esercizio

ACTIVATION | POWER

Completa la fase di attivazione eseguendo gli esercizi relativi in super serie. Passa poi alla fase di 'power' seguendo le indicazioni in tabella.
Tutorial: <https://www.mattepxprime.com/video/r-band-activation-for-legs/>

FASE	ESERCIZI	WORK
ACTIVATION	A1: R.Band Hip Flexion	A2: R.Band Hip Extension
POWER	R.BAND RESISTED KNEE TUCK	3 set Clusters: 3 +3 +3 30 s R

MAIN WORK

STRENGTH / HYPERTROPHY

Stabilire il volume di base e l'intensità degli esercizi. Completa un esercizio rispettando le pause tra i set e poi passa all'esercizio successivo.

ESERCIZI	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	RPE
PISTOL SQUAT	Box Step Up	R.Band Assisted	Bodyweight	LOADED	4 set	4 → 6 rep	120 s	8 / 8,5
SPLIT SQUAT	Bodyweight Floor	R.Band Resisted	Loaded Dumbbell	LOADED BARBELL	4 set	8 → 10 rep	90 s	8 / 8,5

HYPERTROPHY

Completa gli esercizi in super serie. Mantieni il minimo di pausa tra gli esercizi, segui l'indicazione in tabella per la pausa tra i set.

ESERCIZI	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI		SET	REP	REST	RPE
REVERSE NORDIC CURLS	R.Band Assisted Regresso Range	R.BAND ASSISTED FULL RANGE	3 set	10 → 12 rep	NO	8,5 / 9
STIFF LEG DEADLIFT	R.Band Resisted	DUMBBELLS	3 set	12 → 15 rep	60 s	8,5 / 9

ACCESSORY WORK

HIPS / CORSET

Completa gli esercizi in super serie. Mantieni il minimo di pausa tra gli esercizi, segui l'indicazione in tabella per la pausa tra i set.

ESERCIZI	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI		SET	REP / TIME	REST	RPE
COPENAGHEN ADDUCTORS	Elevated Box / Bench	Elevated Box / Bench Increased Range	2 set	12 → 15 rep	NO	8,5 / 9
HYPER EXTENSION	Bodyweight	R.Band Resisted	2 set	15 → 20 rep	60 s	8,5 / 9

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

MATTEXP LIVE PROGRAM

STANDARD SESSION 194 CALISTHENICS & WEIGHTS #10

WARM UP

INTUITIVE MOBILITY ROUTINE

Eseguire gli esercizi in sequenza soffermandosi 60 secondi su ognuno oppure completando 10 ripetizioni circa di ognuno
Tutorial: <https://www.mattepprime.com/video/mobility-sequence-01/>

ESERCIZI			TIME
Standing Spinal Rotations → Revolving Table → Tripod Circles → Up Dog Down Dog			60 s / 10 rep per ogni esercizio
ACTIVATION SPEED - POWER Completa la fase di attivazione eseguendo gli esercizi relativi in super serie. Passa poi alla fase di 'power' seguendo le indicazioni in tabella. Tutorial https://www.mattepprime.com/video/r-band-activation-for-push/			
FASE	ESERCIZI		WORK
ACTIVATION	A1: R.Band Arms Rotations	A2: R.Band Straight Arms Routine	2 set 10 rep 10 sec R
POWER	R.BAND RESISTED SPEED PRESS		3 set Clusters: 3 +3 +3 30 s R

MAIN WORK

STRENGTH / HYPERTROPHY

Incrementare RPE rispetto alla seduta precedente. Completa un esercizio rispettando le pause tra i set e poi passa all'esercizio successivo.

ESERCIZI	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	RPE
SHOULDER PRESS	R.Band Resisted	Inverted floor	INVERTE D DEFICIT	Dumbbells / Barbell	4 set	4 → 6 rep	120 s	8 / 8,5
DIPS	Box Assisted	R.Band Assisted	BARS / RINGS	Loaded Bar	4 set	6 → 10 rep	90 s	8 / 8,5
CHEST FLYS	R.Band Resisted	Cables	Rings	DUMBBELLS	3 set	8 → 10 rep	60 s	8 / 8,5

HYPERTROPHY

Completa gli esercizi in super serie. Mantieni il minimo di pausa tra gli esercizi, segui l'indicazione in tabella per la pausa tra i set.

ESERCIZI	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI		SET	REP	REST	RPE
FRONT RAISE	R.Band Resisted	DUMBBELLS	3 set	10 → 12 rep	NO	8,5 / 9
SKULL CRUSHERS	BODYWEIGHT (bar / bench / rings)	Dumbbells / Barbell	3 set	12 → 15 rep	60 s	8,5 / 9

ACCESSORY WORK

CORSET / HIPS

Completa gli esercizi in super serie. Mantieni il minimo di pausa tra gli esercizi, segui l'indicazione in tabella per la pausa tra i set.

ESERCIZI	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI		SET	REP / TIME	REST	RPE
L-SIT	Half Tuck	FULL	2 set	1 rep / 10 → 20 s	NO	8,5 / 9
RUSSIAN TWISTS	Bw	LOADED	2 set	15 → 20 rep	30 s	8,5 / 9

COOL DOWN

COMPENSAZIONE

tenere le seguenti posture per 60 secondi
FLOOR SCORPION
SHOULDER BRIDGE
RESTORING focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento
CORPSE

MATTEXP LIVE PROGRAM

STANDARD SESSION 195 CALISTHENICS & WEIGHTS #11

WARM UP

INTUITIVE MOBILITY ROUTINE

Eseguire gli esercizi in sequenza soffermandosi 60 secondi su ognuno oppure completando 10 ripetizioni circa di ognuno
Tutorial: <https://www.mattepprime.com/video/mobility-sequence-02/>

ESERCIZI		TIME	
Floor Scorpion → Downward Facing Scorpion → Cossack Squat Switch → Backward Roll Basic		60 s / 10 rep per ogni esercizio	
ACTIVATION POWER Completa la fase di attivazione eseguendo gli esercizi relativi in super serie. Passa poi alla fase di 'power' seguendo le indicazioni in tabella. Tutorial: https://www.mattepprime.com/video/r-band-activation-for-pull/			
FASE	ESERCIZI		WORK
ACTIVATION	A1: R.Band Arms Rotations	A2: R.Band Straight Arms Routine	2 set 10 rep 15 sec R
POWER	R.BAND RESISTED SPEED PULL		3 set Clusters: 3 +3 +3 30 s R

MAIN WORK

STRENGTH / HYPERTROPHY

Incrementare RPE rispetto alla seduta precedente. Completa un esercizio rispettando le pause tra i set e poi passa all'esercizio successivo.

ESERCIZI	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	RPE
PULL UP	R.Band Resisted	Lat Machine	R.Band Assisted	BAR	4 set	4 → 6 rep	120 s	8 / 8,5
CHIN UP	Box Assisted	R.Band Assisted	BAR / RINGS	Loaded Bat	4 set	6 → 10 rep	90 s	8 / 8,5
INVERTED ROWS	Regressed 45 Bar / Rings	45 Bar / Rings	Bridge Bars / Rings	PLANK BARS / RINGS	3 set	8 → 10 rep	60 s	8 / 8,5

HYPERTROPHY

Completa gli esercizi in super serie. Mantieni il minimo di pausa tra gli esercizi, segui l'indicazione in tabella per la pausa tra i set.

ESERCIZI	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	RPE
FACE PULLS	R.Band Resisted / Cables		RINGS		3 set	10 → 12 rep	NO	8,5 / 9
BICEPS CURLS	R.Band Resisted		INVERTED RINGS		3 set	12 → 15 rep	60 s	8,5 / 9

ACCESSORY WORK

CORSET / GRIP

Completa gli esercizi in super serie. Mantieni il minimo di pausa tra gli esercizi, segui l'indicazione in tabella per la pausa tra i set.

ESERCIZI	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP / TIME	REST	RPE
DRAGON FLAG	Eccentric Tuck / Half Tuck		ECCENTRIC FULL		2 set	3 rep / 10 → 20 s	NO	8,5 / 9
FOREARMS	Barbell Flexion / Extension		WRIST ROLLER		2 set	15 → 20 rep	30 s	8,5 / 9

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

MATTEXP LIVE PROGRAM

STANDARD SESSION 196 CALISTHENICS & WEIGHTS #12

WARM UP

INTUITIVE MOBILITY ROUTINE

Eseguire gli esercizi in sequenza soffermandosi 60 secondi su ognuno oppure completando 10 ripetizioni circa di ognuno
Tutorial: <https://www.mattepprime.com/video/mobility-sequence-03/>

ESERCIZI	TIME
Shin Squat Rotation → Shin Box Switch → Lizard Folds → Spinal Rock Extension	60 s / 10 rep per ogni esercizio

ACTIVATION | POWER

Completa la fase di attivazione eseguendo gli esercizi relativi in super serie. Passa poi alla fase di 'power' seguendo le indicazioni in tabella.
Tutorial: <https://www.mattepprime.com/video/r-band-activation-for-legs/>

FASE	ESERCIZI	WORK
ACTIVATION	A1: R.Band Hips Rotations A2: R.Bend Resisted Split Squat	2 set 10 rep 15 sec R
POWER	R.BAND RESISTED KNEE TUCK	3 set Clusters: 3 +3 +3 30 s R

MAIN WORK

STRENGTH / HYPERTROPHY

Stabilire il volume di base e l'intensità degli esercizi. Completa un esercizio rispettando le pause tra i set e poi passa all'esercizio successivo.

ESERCIZI	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	RPE
ATG SQUAT	R.Band Resisted	Loaded Goblet	Loaded Dumbbells	LOADED BARBELL	4 set	4 → 6 rep	120 s	8 / 8,5
PISTOL SQUAT	Box Step Up	R.Band Assisted	BODYWEIGHT	Loaded	4 set	8 → 10 rep	90 s	8 / 8,5

HYPERTROPHY

Completa gli esercizi in super serie. Mantieni il minimo di pausa tra gli esercizi, segui l'indicazione in tabella per la pausa tra i set.

ESERCIZI	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI		SET	REP	REST	RPE
HIP THRUST	Single Leg Loaded	LOADED BARBELL	3 set	10 → 12 rep	NO	8,5 / 9
LEG EXTENSION	Leg Extension Machine	R.BEND RESISTED	3 set	12 → 15 rep	60 s	8,5 / 9

ACCESSORY WORK

HIPS / CORSET

Completa gli esercizi in super serie. Mantieni il minimo di pausa tra gli esercizi, segui l'indicazione in tabella per la pausa tra i set.

ESERCIZI	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI		SET	REP / TIME	REST	RPE
COPENAGHEN ADDUCTORS	Elevated Box / Bench	Elevated Box / Bench Increased Range	2 set	12 → 15 rep	NO	8,5 / 9
HYPER EXTENSION	Bodyweight	R.Bend Resisted	2 set	15 → 20 rep	60 s	8,5 / 9

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

MATTEXP LIVE PROGRAM

STANDARD SESSION 197 CALISTHENICS & WEIGHTS #13

WARM UP

INTUITIVE MOBILITY ROUTINE

Eseguire gli esercizi in sequenza soffermandosi 60 secondi su ognuno oppure completando 10 ripetizioni circa di ognuno
Tutorial: <https://www.mattepprime.com/video/mobility-sequence-01/>

ESERCIZI		TIME	
Standing Spinal Rotations → Revolving Table → Tripod Circles → Up Dog Down Dog		60 s / 10 rep per ogni esercizio	
ACTIVATION SPEED - POWER Completa la fase di attivazione eseguendo gli esercizi relativi in super serie. Passa poi alla fase di 'power' seguendo le indicazioni in tabella. Tutorial https://www.mattepprime.com/video/r-band-activation-for-push/			
FASE	ESERCIZI		WORK
ACTIVATION	A1: R.Band Mid Back Flys	A2: R.Band Scapular Push	2 set 10 rep 15 sec R
POWER	R.BAND RESISTED SPEED PRESS		3 set Clusters: 3 +3 +3 30 s R

MAIN WORK

STRENGTH / HYPERTROPHY

Incrementare RPE rispetto alla seduta precedente. Completa un esercizio rispettando le pause tra i set e poi passa all'esercizio successivo.

ESERCIZI	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	RPE
DIPS	Box Assisted	R.Band Assisted	Bars / Rings	LOADED BAR	4 set	4 → 6 rep	120 s	9 / 9,5
CHEST PRESS	Floor Bw	Rings Bw	LOADED FLOOR / RINGS	Dumbbells	4 set	6 → 10 rep	90 s	9 / 9,5
SHOULDER PRESS	R.Band Resisted	Inverted Floor Bw	Inverted deficit	DUMBBELLS	3 set	8 → 10 rep	60 s	9 / 9,5

HYPERTROPHY

Completa gli esercizi in super serie. Mantieni il minimo di pausa tra gli esercizi, segui l'indicazione in tabella per la pausa tra i set.

ESERCIZI	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	RPE
TRICEPS OH EXTENSION	R.Band Resisted		DUMBBELLS / BARBELLS		3 set	10 → 12 rep	NO	9 / 10
SIDE LATERAL RAISE	R.Band Resisted		DUMBBELLS		3 set	12 → 15 rep	60 s	9 / 10

ACCESSORY WORK

CORSET / HIPS

Completa gli esercizi in super serie. Mantieni il minimo di pausa tra gli esercizi, segui l'indicazione in tabella per la pausa tra i set.

ESERCIZI	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP / TIME	REST	RPE
L-SIT	Half Tuck		FULL		2 set	1 rep / 10 → 20 s	NO	9 / 10
RUSSIAN TWISTS	Bw		LOADED		2 set	15 → 20 rep	30 s	9 / 10

COOL DOWN
COMPENSAZIONE tenere le seguenti posture per 60 secondi
FLOOR SCORPION SHOULDER BRIDGE
RESTORING focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento
CORPSE

MATTEXP LIVE PROGRAM

STANDARD SESSION 198 CALISTHENICS & WEIGHTS #14

WARM UP

INTUITIVE MOBILITY ROUTINE

Eseguire gli esercizi in sequenza soffermandosi 60 secondi su ognuno oppure completando 10 ripetizioni circa di ognuno
Tutorial: <https://www.mattepprime.com/video/mobility-sequence-02/>

ESERCIZI		TIME	
Floor Scorpion → Downward Facing Scorpion → Cossack Squat Switch → Backward Roll Basic		60 s / 10 rep per ogni esercizio	
ACTIVATION POWER Completa la fase di attivazione eseguendo gli esercizi relativi in super serie. Passa poi alla fase di 'power' seguendo le indicazioni in tabella. Tutorial: https://www.mattepprime.com/video/r-band-activation-for-pull/			
FASE	ESERCIZI		WORK
ACTIVATION	A1: R.Band Low Flies	A2: R.Band Scapular Rotations	2 set 10 rep 15 sec R
POWER	R.BAND RESISTED SPEED PULL		3 set Clusters: 3 +3 +3 30 s R

MAIN WORK

STRENGTH / HYPERTROPHY

Incrementare RPE rispetto alla seduta precedente. Completa un esercizio rispettando le pause tra i set e poi passa all'esercizio successivo.

ESERCIZI	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	RPE
CHIN UP	Box Assisted	R.Band Assisted	Bars / Rings	LOADED BAR	4 set	4 → 6 rep	120 s	9 / 9,5
LOW PULL	R.Band Resisted	Rings	Bar	DUMBBELLS / BARBELL	4 set	6 → 10 rep	90 s	9 / 9,5
PULL UP	R.Band Resisted	Lat Machine	R.BAND ASSISTED	Bar	3 set	8 → 10 rep	60 s	9 / 9,5

HYPERTROPHY

Completa gli esercizi in super serie. Mantieni il minimo di pausa tra gli esercizi, segui l'indicazione in tabella per la pausa tra i set.

ESERCIZI	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI		SET	REP	REST	RPE
BICEPS CURLS	R.Band Resisted	DUMBBELLS / BARBELLS	3 set	10 → 12 rep	NO	9 / 10
REAR DELT FLYS	R.Band Resisted	DUMBBELLS	3 set	12 → 15 rep	60 s	9 / 10

ACCESSORY WORK

CORSET / GRIP

Completa gli esercizi in super serie. Mantieni il minimo di pausa tra gli esercizi, segui l'indicazione in tabella per la pausa tra i set.

ESERCIZI	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI		SET	REP / TIME	REST	RPE
DRAGON FLAG	Eccentric Tuck / Half Tuck	ECCENTRIC FULL	2 set	3 rep / 10 → 20 s	NO	9 / 10
FOREARMS	Barbell Flexion / Extension	WRIST ROLLER	2 set	15 → 20 rep	30 s	9 / 10

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

MATTEXP LIVE PROGRAM

STANDARD SESSION 199 CALISTHENICS & WEIGHTS #15

WARM UP

INTUITIVE MOBILITY ROUTINE

Eseguire gli esercizi in sequenza soffermandosi 60 secondi su ognuno oppure completando 10 ripetizioni circa di ognuno
Tutorial: <https://www.mattexpprime.com/video/mobility-sequence-03/>

ESERCIZI	TIME
Shin Squat Rotation → Shin Box Switch → Lizard Folds → Spinal Rock Extension	60 s / 10 rep per ogni esercizio

ACTIVATION | POWER

Completa la fase di attivazione eseguendo gli esercizi relativi in super serie. Passa poi alla fase di 'power' seguendo le indicazioni in tabella.
Tutorial: <https://www.mattexpprime.com/video/r-band-activation-for-legs/>

FASE	ESERCIZI	WORK
ACTIVATION	A1: R.Band Hip Flexion	A2: R.Band Hip Extension
POWER	R.BAND RESISTED KNEE TUCK	3 set Clusters: 3 +3 +3 30 s R

MAIN WORK

STRENGTH / HYPERTROPHY

Stabilire il volume di base e l'intensità degli esercizi. Completa un esercizio rispettando le pause tra i set e poi passa all'esercizio successivo.

ESERCIZI	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	RPE
PISTOL SQUAT	Box Step Up	R.Band Assisted	Bodyweight	LOADED	4 set	4 → 6 rep	120 s	9 / 9,5
SPLIT SQUAT	Bodyweight Floor	R.Band Resisted	Loaded Dumbbell	LOADED BARBELL	4 set	8 → 10 rep	90 s	9 / 9,5

HYPERTROPHY

Completa gli esercizi in super serie. Mantieni il minimo di pausa tra gli esercizi, segui l'indicazione in tabella per la pausa tra i set.

ESERCIZI	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI		SET	REP	REST	RPE
REVERSE NORDIC CURLS	R.Band Assisted Regresso Range	R.BAND ASSISTED FULL RANGE	3 set	10 → 12 rep	NO	9 / 10
STIFF LEG DEADLIFT	R.Band Resisted	DUMBBELLS	3 set	12 → 15 rep	60 s	9 / 10

ACCESSORY WORK

HIPS / CORSET

Completa gli esercizi in super serie. Mantieni il minimo di pausa tra gli esercizi, segui l'indicazione in tabella per la pausa tra i set.

ESERCIZI	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI		SET	REP / TIME	REST	RPE
COPENAGHEN ADDUCTORS	Elevated Box / Bench	Elevated Box / Bench Increased Range	2 set	12 → 15 rep	NO	9 / 10
HYPER EXTENSION	Bodyweight	R.Band Resisted	2 set	15 → 20 rep	60 s	9 / 10

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

MATTEXP LIVE PROGRAM

STANDARD SESSION 200 CALISTHENICS & WEIGHTS #16

WARM UP

INTUITIVE MOBILITY ROUTINE

Eseguire gli esercizi in sequenza soffermandosi 60 secondi su ognuno oppure completando 10 ripetizioni circa di ognuno
Tutorial: <https://www.mattepxprime.com/video/mobility-sequence-01/>

ESERCIZI		TIME	
Standing Spinal Rotations → Revolving Table → Tripod Circles → Up Dog Down Dog		60 s / 10 rep per ogni esercizio	
ACTIVATION SPEED - POWER Completa la fase di attivazione eseguendo gli esercizi relativi in super serie. Passa poi alla fase di 'power' seguendo le indicazioni in tabella. Tutorial https://www.mattepxprime.com/video/r-band-activation-for-push/			
FASE	ESERCIZI		WORK
ACTIVATION	A1: R.Band Arms Rotations	A2: R.Band Straight Arms Routine	2 set 10 rep 10 sec R
POWER	R.BAND RESISTED SPEED PRESS		3 set Clusters: 3 +3 +3 30 s R

MAIN WORK

STRENGTH / HYPERTROPHY

Incrementare RPE rispetto alla seduta precedente. Completa un esercizio rispettando le pause tra i set e poi passa all'esercizio successivo.

ESERCIZI	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	RPE
SHOULDER PRESS	R.Band Resisted	Inverted floor	INVERTE D DEFICIT	Dumbbells / Barbell	4 set	4 → 6 rep	120 s	9 / 9,5
DIPS	Box Assisted	R.Band Assisted	BARS / RINGS	Loaded Bar	4 set	6 → 10 rep	90 s	9 / 9,5
CHEST FLYS	R.Band Resisted	Cables	Rings	DUMBBELLS	3 set	8 → 10 rep	60 s	9 / 9,5

HYPERTROPHY

Completa gli esercizi in super serie. Mantieni il minimo di pausa tra gli esercizi, segui l'indicazione in tabella per la pausa tra i set.

ESERCIZI	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI		SET	REP	REST	RPE
FRONT RAISE	R.Band Resisted	DUMBBELLS	3 set	10 → 12 rep	NO	9 / 10
SKULL CRUSHERS	BODYWEIGHT (bar / bench / rings)	Dumbbells / Barbell	3 set	12 → 15 rep	60 s	9 / 10

ACCESSORY WORK

CORSET / HIPS

Completa gli esercizi in super serie. Mantieni il minimo di pausa tra gli esercizi, segui l'indicazione in tabella per la pausa tra i set.

ESERCIZI	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI		SET	REP / TIME	REST	RPE
L-SIT	Half Tuck	FULL	2 set	1 rep / 10 → 20 s	NO	9 / 10
RUSSIAN TWISTS	Bw	LOADED	2 set	15 → 20 rep	30 s	9 / 10

COOL DOWN
COMPENSAZIONE tenere le seguenti posture per 60 secondi
FLOOR SCORPION SHOULDER BRIDGE
RESTORING focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento
CORPSE

MATTEXP LIVE PROGRAM

STANDARD SESSION 201 CALISTHENICS & WEIGHTS #17

WARM UP

INTUITIVE MOBILITY ROUTINE

Eseguire gli esercizi in sequenza soffermandosi 60 secondi su ognuno oppure completando 10 ripetizioni circa di ognuno
Tutorial: <https://www.mattepprime.com/video/mobility-sequence-02/>

ESERCIZI		TIME	
Floor Scorpion → Downward Facing Scorpion → Cossack Squat Switch → Backward Roll Basic		60 s / 10 rep per ogni esercizio	
ACTIVATION POWER Completa la fase di attivazione eseguendo gli esercizi relativi in super serie. Passa poi alla fase di 'power' seguendo le indicazioni in tabella. Tutorial: https://www.mattepprime.com/video/r-band-activation-for-pull/			
FASE	ESERCIZI		WORK
ACTIVATION	A1: R.Band Arms Rotations	A2: R.Band Straight Arms Routine	2 set 10 rep 15 sec R
POWER	R.BAND RESISTED SPEED PULL		3 set Clusters: 3 +3 +3 30 s R

MAIN WORK

STRENGTH / HYPERTROPHY

Incrementare RPE rispetto alla seduta precedente. Completa un esercizio rispettando le pause tra i set e poi passa all'esercizio successivo.

ESERCIZI	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	RPE
PULL UP	R.Band Resisted	Lat Machine	R.Band Assisted	BAR	4 set	4 → 6 rep	120 s	9 / 9,5
CHIN UP	Box Assisted	R.Band Assisted	BAR / RINGS	Loaded Bat	4 set	6 → 10 rep	90 s	9 / 9,5
INVERTED ROWS	Regressed 45 Bar / Rings	45 Bar / Rings	Bridge Bars / Rings	PLANK BARS / RINGS	3 set	8 → 10 rep	60 s	9 / 9,5

HYPERTROPHY

Completa gli esercizi in super serie. Mantieni il minimo di pausa tra gli esercizi, segui l'indicazione in tabella per la pausa tra i set.

ESERCIZI	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI		SET	REP	REST	RPE
FACE PULLS	R.Band Resisted / Cables		3 set	10 → 12 rep	NO	9 / 10
BICEPS CURLS	R.Band Resisted		3 set	12 → 15 rep	60 s	9 / 10

ACCESSORY WORK

CORSET / GRIP

Completa gli esercizi in super serie. Mantieni il minimo di pausa tra gli esercizi, segui l'indicazione in tabella per la pausa tra i set.

ESERCIZI	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI		SET	REP / TIME	REST	RPE
DRAGON FLAG	Eccentric Tuck / Half Tuck	ECCENTRIC FULL	2 set	3 rep / 10 → 20 s	NO	9 / 10
FOREARMS	Barbell Flexion / Extension	WRIST ROLLER	2 set	15 → 20 rep	30 s	9 / 10

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

MATTEXP LIVE PROGRAM

STANDARD SESSION 202 CALISTHENICS & WEIGHTS #18

WARM UP

INTUITIVE MOBILITY ROUTINE

Eseguire gli esercizi in sequenza soffermandosi 60 secondi su ognuno oppure completando 10 ripetizioni circa di ognuno
Tutorial: <https://www.mattepxprime.com/video/mobility-sequence-03/>

ESERCIZI	TIME
Shin Squat Rotation → Shin Box Switch → Lizard Folds → Spinal Rock Extension	60 s / 10 rep per ogni esercizio

ACTIVATION | POWER

Completa la fase di attivazione eseguendo gli esercizi relativi in super serie. Passa poi alla fase di 'power' seguendo le indicazioni in tabella.
Tutorial: <https://www.mattepxprime.com/video/r-band-activation-for-legs/>

FASE	ESERCIZI	WORK
ACTIVATION	A1: R.Band Hips Rotations	A2: R.Bend Resisted Split Squat
POWER	R.BAND RESISTED KNEE TUCK	3 set Clusters: 3 +3 +3 30 s R

MAIN WORK

STRENGTH / HYPERTROPHY

Stabilire il volume di base e l'intensità degli esercizi. Completa un esercizio rispettando le pause tra i set e poi passa all'esercizio successivo.

ESERCIZI	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	RPE
ATG SQUAT	R.Band Resisted	Loaded Goblet	Loaded Dumbbells	LOADED BARBELL	4 set	4 → 6 rep	120 s	9 / 9,5
PISTOL SQUAT	Box Step Up	R.Band Assisted	BODYWEIGHT	Loaded	4 set	8 → 10 rep	90 s	9 / 9,5

HYPERTROPHY

Completa gli esercizi in super serie. Mantieni il minimo di pausa tra gli esercizi, segui l'indicazione in tabella per la pausa tra i set.

ESERCIZI	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	RPE
HIP THRUST	Single Leg Loaded		LOADED BARBELL		3 set	10 → 12 rep	NO	9 / 10
LEG EXTENSION	Leg Extension Machine		R.BEND RESISTED		3 set	12 → 15 rep	60 s	9 / 10

ACCESSORY WORK

HIPS / CORSET

Completa gli esercizi in super serie. Mantieni il minimo di pausa tra gli esercizi, segui l'indicazione in tabella per la pausa tra i set.

ESERCIZI	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP / TIME	REST	RPE
COPENAGHEN ADDUCTORS	Elevated Box / Bench		Elevated Box / Bench Increased Range		2 set	12 → 15 rep	NO	9 / 10
HYPER EXTENSION	Bodyweight		R.Bend Resisted		2 set	15 → 20 rep	60 s	9 / 10

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

MATTEXP LIVE PROGRAM

STANDARD SESSION 203 CALISTHENICS & WEIGHTS #19

WARM UP

INTUITIVE MOBILITY ROUTINE

Eseguire gli esercizi creando una sequenza unica da eseguire per un certo numero di minuti
Tutorial: <https://www.mattepxprime.com/video/mobility-sequence-01/>

ESERCIZI		TIME	
Standing Spinal Rotations → Revolving Table → Tripod Circles → Up Dog Down Dog		Flow Sequence 7 min	
ACTIVATION SPEED - POWER Completa la fase di attivazione eseguendo gli esercizi relativi in super serie. Passa poi alla fase di 'power' seguendo le indicazioni in tabella. Tutorial https://www.mattepxprime.com/video/r-band-activation-for-push/			
FASE	ESERCIZI		WORK
ACTIVATION	A1: R.Band Mid Back Flys	A2: R.Band Scapular Push	2 set 10 rep 15 sec R
POWER	R.BAND RESISTED SPEED PRESS		3 set Clusters: 3 +3 +3 30 s R

MAIN WORK

DELOAD

Ridurre RPE rispetto alle settimane precedenti. Completa un esercizio rispettando le pause tra i set e poi passa all'esercizio successivo.

ESERCIZI	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	RPE
DIPS	Box Assisted	R.Band Assisted	Bars / Rings	LOADED BAR	3 set	4 → 6 rep	120 s	7,5
CHEST PRESS	Floor Bw	Rings Bw	LOADED FLOOR / RINGS	Dumbbells	3 set	6 → 10 rep	90 s	7,5
SHOULDER PRESS	R.Band Resisted	Inverted Floor Bw	Inverted deficit	DUMBBELLS	3 set	8 → 10 rep	60 s	7,5

ACCESSORY WORK

CORSET / HIPS

Completa gli esercizi in super serie. Mantieni il minimo di pausa tra gli esercizi, segui l'indicazione in tabella per la pausa tra i set.

ESERCIZI	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI		SET	REP / TIME	REST	RPE
L-SIT	Half Tuck	FULL	2 set	1 rep / 10 → 20 s	NO	8
RUSSIAN TWISTS	Bw	LOADED	2 set	15 → 20 rep	30 s	8

COOL DOWN

COMPENSAZIONE

tenere le seguenti posture per 60 secondi

FLOOR SCORPION

SHOULDER BRIDGE

RESTORING

focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento

CORPSE

MATTEXP LIVE PROGRAM

STANDARD SESSION 204 CALISTHENICS & WEIGHTS #20

WARM UP

INTUITIVE MOBILITY ROUTINE

Eseguire gli esercizi creando una sequenza unica da eseguire per un certo numero di minuti
Tutorial: <https://www.mattepxprime.com/video/mobility-sequence-02/>

ESERCIZI			TIME
Floor Scorpion → Downward Facing Scorpion → Cossack Squat Switch → Backward Roll Basic			Flow Sequence 7 min
ACTIVATION POWER Completa la fase di attivazione eseguendo gli esercizi relativi in super serie. Passa poi alla fase di 'power' seguendo le indicazioni in tabella. Tutorial: https://www.mattepxprime.com/video/r-band-activation-for-pull/			
FASE	ESERCIZI		WORK
ACTIVATION	A1: R.Band Low Flys	A2: R.Band Scapular Rotations	2 set 10 rep 15 sec R
POWER	R.BAND RESISTED SPEED PULL		3 set Clusters: 3 +3 +3 30 s R

MAIN WORK

DELOAD

Ridurre RPE rispetto alle settimane precedenti. Completa un esercizio rispettando le pause tra i set e poi passa all'esercizio successivo.

ESERCIZI	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	RPE
CHIN UP	Box Assisted	R.Band Assisted	Bars / Rings	LOADED BAR	3 set	4 → 6 rep	120 s	7,5
LOW PULL	R.Band Resisted	Rings	Bar	DUMBELLS / BARBELL	3 set	6 → 10 rep	90 s	7,5
PULL UP	R.Band Resisted	Lat Machine	R.BAND ASSISTED	Bar	3 set	8 → 10 rep	60 s	7,5

ACCESSORY WORK

CORSET / GRIP

Completa gli esercizi in super serie. Mantieni il minimo di pausa tra gli esercizi, segui l'indicazione in tabella per la pausa tra i set.

ESERCIZI	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI		SET	REP / TIME	REST	RPE
DRAGON FLAG	Eccentric Tuck / Half Tuck	ECCENTRIC FULL	2 set	3 rep / 10 → 20 s	NO	8
FOREARMS	Barbell Flexion / Extension	WRIST ROLLER	2 set	15 → 20 rep	30 s	8

COOL DOWN

COMPENSAZIONE

tenere le seguenti posture per 60 secondi

SHIN BOX TWIST

SEAL

RESTORING

focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento

CORPSE

MATTEXP LIVE PROGRAM

STANDARD SESSION 205 CALISTHENICS & WEIGHTS #21

WARM UP

INTUITIVE MOBILITY ROUTINE

Eseguire gli esercizi creando una sequenza unica da eseguire per un certo numero di minuti
Tutorial: <https://www.mattexxprime.com/video/mobility-sequence-03/>

ESERCIZI			TIME
Shin Squat Rotation → Shin Box Switch → Lizard Folds → Spinal Rock Extension			Flow Sequence 7 min
ACTIVATION POWER			
Completa la fase di attivazione eseguendo gli esercizi relativi in super serie. Passa poi alla fase di 'power' seguendo le indicazioni in tabella. Tutorial: https://www.mattexprime.com/video/r-band-activation-for-legs/			
FASE	ESERCIZI		WORK
ACTIVATION	A1: R.Band Hip Flexion	A2: R.Band Hip Extension	2 set 10 rep 15 sec R
POWER	R.BAND RESISTED KNEE TUCK		3 set Clusters: 3 +3 +3 30 s R

MAIN WORK

DELOAD

Ridurre RPE rispetto alle settimane precedenti. Completa un esercizio rispettando le pause tra i set e poi passa all'esercizio successivo.

ESERCIZI	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	RPE
PISTOL SQUAT	Box Step Up	R.Band Assisted	Bodyweight	LOADED	3 set	4 → 6 rep	120 s	7,5
SPLIT SQUAT	Bodyweight Floor	R.Band Resisted	Loaded Dumbbell	LOADED BARBELL	3 set	8 → 10 rep	90 s	7,5

ACCESSORY WORK

HIPS / CORSET

Completa gli esercizi in super serie. Mantieni il minimo di pausa tra gli esercizi, segui l'indicazione in tabella per la pausa tra i set.

ESERCIZI	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI		SET	REP / TIME	REST	RPE
COPENAGHEN ADDUCTORS	Elevated Box / Bench	Elevated Box / Bench Increased Range	2 set	12 → 15 rep	NO	8
HYPER EXTENSION	Bodyweight	R.Bend Resisted	2 set	15 → 20 rep	60 s	8

COOL DOWN

COMPENSAZIONE

tenere le seguenti posture per 60 secondi

LYING PIGEON

SIDE BELLY TWIST

RESTORING

focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento

CORPSE

MATTEXP LIVE PROGRAM

STANDARD SESSION 206 CALISTHENICS & WEIGHTS #22

WARM UP

INTUITIVE MOBILITY ROUTINE

Eseguire gli esercizi creando una sequenza unica da eseguire per un certo numero di minuti
Tutorial: <https://www.mattepxprime.com/video/mobility-sequence-01/>

ESERCIZI		TIME	
Standing Spinal Rotations → Revolving Table → Tripod Circles → Up Dog Down Dog		Flow Sequence 7 min	
ACTIVATION SPEED - POWER Completa la fase di attivazione eseguendo gli esercizi relativi in super serie. Passa poi alla fase di 'power' seguendo le indicazioni in tabella. Tutorial https://www.mattepxprime.com/video/r-band-activation-for-push/			
FASE	ESERCIZI		WORK
ACTIVATION	A1: R.Band Mid Back Flies	A2: R.Band Scapular Push	2 set 10 rep 15 sec R
POWER	R.BAND RESISTED SPEED PRESS		3 set Clusters: 3 +3 +3 30 s R

MAIN WORK

TEST

Test: progredire con le variazioni / carico in modo progressivo andando a stabilire il proprio massimale tecnico sulle 3 ripetizioni.

ESERCIZI	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP / TIME	REST	RPE
DIPS	Box Assisted	R.Band Assisted	Bars / Rings	LOADED BAR	? set	Ramping: 8 → 4 Main: 3 rep	2 / 3 m	10
SHOULDER PRESS	R.Band Resisted	Inverted Floor Bw	Inverted deficit	DUMBBELLS	1 set	Clusters ? rep 7 min	3 m	10

HYPERTROPHY

Completa gli esercizi a circuito. Mantieni il minimo di pausa tra gli esercizi, segui l'indicazione in tabella per la pausa tra i set e RPE.

ESERCIZI	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	RPE
CHEST FLYS	R.Band Resisted	Cables	Rings	DUMBBELLS	2 set	8 → 10 rep	NO	8
TRICEPS OH EXTENSION	R.Band Resisted		DUMBBELLS / BARBELLS		2 set	10 → 12 rep	NO	8
SIDE LATERAL RAISE	R.Band Resisted		DUMBBELLS		2 set	12 → 15 rep	90 s	8

COOL DOWN

COMPENSAZIONE

tenere le seguenti posture per 60 secondi

FLOOR SCORPION

SHOULDER BRIDGE

RESTORING

focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento

CORPSE

MATTEXP LIVE PROGRAM

STANDARD SESSION 207 CALISTHENICS & WEIGHTS #23

WARM UP

INTUITIVE MOBILITY ROUTINE

Eseguire gli esercizi creando una sequenza unica da eseguire per un certo numero di minuti
Tutorial: <https://www.mattepprime.com/video/mobility-sequence-02/>

ESERCIZI			TIME
Floor Scorpion → Downward Facing Scorpion → Cossack Squat Switch → Backward Roll Basic			Flow Sequence 7 min
ACTIVATION POWER			
Completa la fase di attivazione eseguendo gli esercizi relativi in super serie. Passa poi alla fase di 'power' seguendo le indicazioni in tabella. Tutorial: https://www.mattepprime.com/video/r-band-activation-for-pull/			
FASE	ESERCIZI		WORK
ACTIVATION	A1: R.Band Low Flies	A2: R.Band Scapular Rotations	2 set 10 rep 15 sec R
POWER	R.BAND RESISTED SPEED PULL		3 set Clusters: 3 +3 +3 30 s R

MAIN WORK

TEST

Test: progredire con le variazioni / carico in modo progressivo andando a stabilire il proprio massimale tecnico sulle 3 ripetizioni.

ESERCIZI	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	RPE
CHIN UP	Box Assisted	R.Band Assisted	Bars / Rings	LOADED BAR	? set	Ramping: 8 → 4 Main: 3 rep	2 / 3 m	10
PULL UP	R.Band Resisted	Lat Machine	R.BAND ASSISTED	Bar	1 set	Clusters ? rep 7 min	3 m	10

HYPERTROPHY

Completa gli esercizi a circuito. Mantieni il minimo di pausa tra gli esercizi, segui l'indicazione in tabella per la pausa tra i set e RPE.

ESERCIZI	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI							
LOW PULL	R.Band Resisted	Rings	Bar	DUMBBELLS / BARBELL	2 set	8 → 10 rep	NO	8
BICEPS CURLS	R.Band Resisted		DUMBBELLS / BARBELLS		2 set	10 → 12 rep	NO	8
REAR DELT FLYS	R.Band Resisted		DUMBBELLS		2 set	12 → 15 rep	90 s	8

COOL DOWN

COMPENSAZIONE

tenere le seguenti posture per 60 secondi

SHIN BOX TWIST

SEAL

RESTORING

focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento

CORPSE

MATTEXP LIVE PROGRAM

STANDARD SESSION 208 CALISTHENICS & WEIGHTS #24

WARM UP

INTUITIVE MOBILITY ROUTINE

Eseguire gli esercizi creando una sequenza unica da eseguire per un certo numero di minuti
Tutorial: <https://www.matteexpprime.com/video/mobility-sequence-03/>

ESERCIZI			TIME
Shin Squat Rotation → Shin Box Switch → Lizard Folds → Spinal Rock Extension			Flow Sequence 7 min
ACTIVATION POWER			
Completa la fase di attivazione eseguendo gli esercizi relativi in super serie. Passa poi alla fase di 'power' seguendo le indicazioni in tabella. Tutorial: https://www.matteexpprime.com/video/r-band-activation-for-legs/			
FASE	ESERCIZI		WORK
ACTIVATION	A1: R.Band Hip Flexion	A2: R.Band Hip Extension	2 set 10 rep 15 sec R
POWER	R.BAND RESISTED KNEE TUCK		3 set Clusters: 3 +3 +3 30 s R

MAIN WORK

TEST

Test: progredire con le variazioni / carico in modo progressivo andando a stabilire il proprio massimale tecnico sulle 3 ripetizioni.

ESERCIZI	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	RPE
ATG SQUAT	R.Band Resisted	Loaded Goblet	Loaded Dumbbells	LOADED BARBELL	? set	Ramping: 8 → 4 Main: 3 rep	2 / 3 m	10
PISTOL SQUAT	Box Step Up	R.Band Assisted	Bodyweight	LOADED	1 set	Clusters ? rep 7 min	3 m	10

HYPERTROPHY

Completa gli esercizi a circuito. Mantieni il minimo di pausa tra gli esercizi, segui l'indicazione in tabella per la pausa tra i set e RPE.

ESERCIZI	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI					
REVERSE NORDIC CURLS	R.Band Assisted Regresso Range	R.BAND ASSISTED FULL RANGE	2 set	10 → 12 rep	NO	8
STIFF LEG DEADLIFT	R.Band Resisted	DUMBBELLS	2 set	12 → 15 rep	NO	8
HYPER EXTENSION	Bodyweight	R.Band Resisted	2 set	15 → 20 rep	90 s	8

COOL DOWN

COMPENSAZIONE

tenere le seguenti posture per 60 secondi

LYING PIGEON

SIDE BELLY TWIST

RESTORING

focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento

CORPSE