



A MATTEXP ORIGINAL SERIES

SKILLS & CONDITIONING



PROGRAM 01
DRAGON SQUAT &
HAND BALANCE

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 17 SKILLS & CONDITIONING

WARM UP

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / PREPARATION				
KNEELING SPINAL ROUTINE flex / ext side bend twist	1	5 rep per side	NO	Eseguire le routine in sequenza valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio facendo ripetizioni extra secondo necessità
WRIST ROUTINE int / ext rotation side / front lean reverse hand ext rot fingers pumps	1	5 / 20 rep	NO	
LOCOMOTION SQUAT ROUTINE front to back side to side	1	4 min	NO	

MAIN WORK

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
SKILLS				
A1: DRAGON SQUAT (bipedalic)	3	5 / 5 rep	NO	incremento progressivo stance e profondità
A2: L-SIT HOLD	3	2 rep 10 s	NEED	braccia tese, depressione, gambe attive
B1: FROG STANCE GROUND ENGAGEMENT	3	5 rep	NO	creare tensione costante, 90 gradi al gomito
B2: REVERSE HYPER (box)	3	5 rep + 10 s hold	NEED	attivare tutta la catena posteriore
CONDITIONING				
SQUAT / SPRING SQUAT	4 / 5	45 s	NO	Eseguire 4 / 5 round
PUSH UP KNEE / PUSH UP	4 / 5	45 s	NO	45 s ogni esercizio: scegliere una variazione che permetta di lavorare senza fermarsi
SEATED KNEE TO CHEST / PIKE LIFTS	4 / 5	45 s	NO	
SIT THRU REACH	4 / 5	45 s	1 m	No pausa tra gli esercizi 1 m di pausa tra i round

COOL DOWN

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

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 18 SKILLS & CONDITIONING

WARM UP

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / PREPARATION				
KNEELING SPINAL ROUTINE flex / ext side bend twist	1	5 rep per side	NO	Eseguire le routine in sequenza valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio facendo ripetizioni extra secondo necessità
WRIST ROUTINE int / ext rotation side / front lean reverse hand ext rot fingers pumps	1	5 / 20 rep	NO	
LOCOMOTION SQUAT ROUTINE front to back side to side	1	4 min	NO	

MAIN WORK

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
SKILLS				
A1: DRAGON SQUAT (bipedalic)	3	5 / 5 rep	NO	incremento progressivo stance e profondità
A2: L-SIT HOLD	3	2 rep 10 s	NEED	braccia tese, depressione, gambe attive
B1: FROG STANCE GROUND ENGAGEMENT	3	5 rep	NO	creare tensione costante, 90 gradi al gomito
B2: REVERSE HYPER (box)	3	5 rep + 10 s hold	NEED	attivare tutta la catena posteriore
CONDITIONING				
BEAR SQUAT / BEAR SPRING	4 / 5	45 s	NO	Eseguire 4 / 5 round
QUAD PRESS	4 / 5	45 s	NO	45 s ogni esercizio: scegliere una variazione che permetta di lavorare senza fermarsi
SKULL CRUSHER	4 / 5	45 s	NO	
SPINAL ROCK PIKE	4 / 5	45 s	1 m	No pausa tra gli esercizi 1 m di pausa tra i round

COOL DOWN

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

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 19 SKILLS & CONDITIONING

WARM UP

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / PREPARATION				
KNEELING SPINAL ROUTINE flex / ext side bend twist	1	5 rep per side	NO	Eseguire le routine in sequenza valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio facendo ripetizioni extra secondo necessità
WRIST ROUTINE int / ext rotation side / front lean reverse hand ext rot fingers pumps	1	5 / 20 rep	NO	
LOCOMOTION SQUAT ROUTINE Side to side Circle	1	4 min	NO	

MAIN WORK

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
SKILLS				
A1: DRAGON SQUAT ISOMETRIC	3	3 rep 5"iso	NO	incremento progressivo stance e profondità
A2: L-SIT HOLD	3	1 rep 15s	NEED	braccia tese, depressione, gambe attive
B1: FROG STANCE ELBOW ENGAGEMENT	3	6 rep (3 per side)	NO	creare tensione costante in spinta anche quando il corpo è in appoggio con gomito
B2: HYPEREXTENSION LOWER	3	10 rep	NEED	attivare tutta la catena posteriore
CONDITIONING				
SQUAT / SPRING SQUAT / JUMPS	4 / 5	60 s	NO	Eseguire 4 / 5 round 60 s ogni esercizio: scegliere una variazione che permetta di lavorare senza fermarsi / regredire durante il minuto senza fermarsi No pausa tra gli esercizi 1 m di pausa tra i round
PUSH UP / KNEELING PUSH UP	4 / 5	60 s	NO	
SEATED KNEE TO CHEST / PIKE LIFT	4 / 5	60 s	NO	
SIT THRU REACH	4 / 5	60 s	1 m	

COOL DOWN

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

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 20 SKILLS & CONDITIONING

WARM UP

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / PREPARATION				
KNEELING SPINAL ROUTINE flex / ext side bend twist	1	5 rep per side	NO	Eseguire le routine in sequenza valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio facendo ripetizioni extra secondo necessità
WRIST ROUTINE int / ext rotation side / front lean reverse hand ext rot fingers pumps	1	5 / 20 rep	NO	
LOCOMOTION SQUAT ROUTINE Side to side Circle	1	4 min	NO	

MAIN WORK

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
SKILLS				
A1: DRAGON SQUAT ISOMETRIC	3	3 rep 5"iso	NO	incremento progressivo stance e profondità
A2: L-SIT HOLD	3	1 rep 15s	NEED	braccia tese, depressione, gambe attive
B1: FROG STANCE ELBOW ENGAGEMENT	3	6 rep (3 per side)	NO	creare tensione costante in spinta anche quando il corpo è in appoggio con gomito
B2: HYPEREXTENSION LOWER	3	10 rep	NEED	attivare tutta la catena posteriore
CONDITIONING				
BEAR SQUAT / BEAR SPRING	4 / 5	60 s	NO	Eseguire 4 / 5 round 60 s ogni esercizio: scegliere una variazione che permetta di lavorare senza fermarsi / regredire durante il minuto senza fermarsi No pausa tra gli esercizi 1 m di pausa tra i round
QUAD PRESS	4 / 5	60 s	NO	
SKULL CRUSHER	4 / 5	60 s	NO	
SPINAL ROCK PIKE	4 / 5	60 s	1 m	

COOL DOWN

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

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 21 SKILLS & CONDITIONING

WARM UP

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / PREPARATION				
KNEELING SPINAL ROUTINE flex / ext side bend twist	1	5 rep per side	NO	Eseguire le routine in sequenza valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio facendo ripetizioni extra secondo necessità
WRIST ROUTINE int / ext rotation side / front lean reverse hand ext rot fingers pumps	1	5 / 20 rep	NO	
LOCOMOTION SQUAT ROUTINE Side / front / side / back Circle	1	4 min	NO	

MAIN WORK

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
SKILLS				
A1: DRAGON SQUAT SWITCH	3	5 rep	NO	fare perno sulla punta del piede per generare la rotazione di transizione
A2: ELEVATED L-SIT HOLD	3	1 rep max out	NEED	massima depressione scapolare, utilizzare una variazione in cui le gambe sono sollevate
B1: FROG STANCE ELBOW LEVER ISO	3	7" iso 2 rep (3 per side)	NO	creare tensione costante in spinta anche quando il corpo è in appoggio con gomito
B2: HYPEREXTENSION UPPER	3	10 rep	NEED	full range di flessione se possibile (utilizzare un supporto come panca o box)
CONDITIONING				
SIDE SQUAT	4 / 5	60 s	NO	Eseguire 4 / 5 round
KEELING PLYO PUSH UP / PUSH UP / KNEELING PUSH UP	4 / 5	60 s	NO	60 s ogni esercizio: scegliere una variazione che permetta di lavorare senza fermarsi / regredire durante il minuto senza fermarsi
FLEXION EXTENSION	4 / 5	60 s	NO	
SIT THRU REACH	4 / 5	60 s	NO	No pausa tra gli esercizi 1 m di pausa tra i round

COOL DOWN

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

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 22 SKILLS & CONDITIONING

WARM UP

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / PREPARATION				
KNEELING SPINAL ROUTINE flex / ext side bend twist	1	5 rep per side	NO	Eseguire le routine in sequenza valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio facendo ripetizioni extra secondo necessità
WRIST ROUTINE int / ext rotation side / front lean reverse hand ext rot fingers pumps	1	5 / 20 rep	NO	
LOCOMOTION SQUAT ROUTINE Side / front / side / back Circle	1	4 min	NO	

MAIN WORK

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
SKILLS				
A1: DRAGON SQUAT SWITCH	3	5 rep	NO	fare perno sulla punta del piede per generare la rotazione di transizione
A2: ELEVATED L-SIT HOLD	3	1 rep max out	NEED	massima depressione scapolare, utilizzare una variazione in cui le gambe sono sollevate
B1: FROG STANCE ELBOW LEVER ISO	3	7" iso 2 rep (3 per side)	NO	creare tensione costante in spinta anche quando il corpo è in appoggio con gomito
B2: HYPEREXTENSION UPPER	3	10 rep	NEED	full range di flessione se possibile (utilizzare un supporto come panca o box)
CONDITIONING				
BEAR SPRING / BEAR SQUAT	4 / 5	60 s	NO	Eseguire 4 / 5 round 60 s ogni esercizio: scegliere una variazione che permetta di lavorare senza fermarsi / regredire durante il minuto senza fermarsi No pausa tra gli esercizi 1 m di pausa tra i round
QUAD FORWARD ELLIPSE	4 / 5	60 s	NO	
SKULL CRUSHER FULL ROM	4 / 5	60 s	NO	
SPINAL ROCK PIKE	4 / 5	60 s	1 m	

COOL DOWN

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

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 23 SKILLS & CONDITIONING

WARM UP

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / PREPARATION				
KNEELING SPINAL ROUTINE flex / ext side bend twist	1	5 rep per side	NO	Eseguire le routine in sequenza valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio facendo ripetizioni extra secondo necessità
WRIST ROUTINE int / ext rotation side / front lean reverse hand ext rot fingers pumps	1	5 / 20 rep	NO	
LOCOMOTION SQUAT ROUTINE Circle Ape	1	4 min	NO	

MAIN WORK

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
SKILLS				
A1: DRAGON SQUAT SWITCH CONSTANT TENSION	3	3 rep (per side)	NO	mantenere sempre la posizione isometrica dopo lo switch, per poi passare dall'altro lato
A2: ELEVATED L-SIT PRESS	3	3 rep	NEED	massima depressione scapolare, ginocchia al petto nel momento del lift
B1: CROC BASIC MID STRADDLE LEG LIFT	3	3 rep (per side)	NO	tenere le gambe a terra e farle scivolare indietro, mantenere elevazione torace e spinta
B2: HYPEREXTENSION	3	5" iso hold 5 rep	NEED	full range di flessione se possibile, massima estensione anche, gambe tese
CONDITIONING				
SIDE SQUAT	4 / 5	1m 15s	NO	Eseguire 4 / 5 round 1m 15 s ogni esercizio: scegliere una variazione che permetta di lavorare senza fermarsi / regredire durante il minuto senza fermarsi No pausa tra gli esercizi 1 m di pausa tra i round
KEELING PLYO PUSH UP / PUSH UP / KNEELING PUSH UP	4 / 5	1m 15s	NO	
FLEXION EXTENSION	4 / 5	1m 15s	NO	
SIT THRU REACH	4 / 5	1m 15s	NO	

COOL DOWN

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

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 24 SKILLS & CONDITIONING

WARM UP

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / PREPARATION				
KNEELING SPINAL ROUTINE flex / ext side bend twist	1	5 rep per side	NO	Eseguire le routine in sequenza valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio facendo ripetizioni extra secondo necessità
WRIST ROUTINE int / ext rotation side / front lean reverse hand ext rot fingers pumps	1	5 / 20 rep	NO	
LOCOMOTION SQUAT ROUTINE Circle Ape	1	4 min	NO	

MAIN WORK

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
SKILLS				
A1: DRAGON SQUAT SWITCH CONSTANT TENSION	3	3 rep (per side)	NO	mantenere sempre la posizione isometrica dopo lo switch, per poi passare dall'altro lato
A2: ELEVATED L-SIT PRESS	3	3 rep	NEED	massima depressione scapolare, ginocchia al petto nel momento del lift
B1: CROC BASIC MID STRADDLE LEG LIFT	3	3 rep (per side)	NO	tenere le gambe a terra e farle scivolare indietro, mantenere elevazione torace e spinta
B2: HYPEREXTENSION	3	5" iso hold 5 rep	NEED	full range di flessione se possibile, massima estensione anche, gambe tese
CONDITIONING				
BEAR SPRING / BEAR SQUAT	4 / 5	1m 15s	NO	Eseguire 4 / 5 round 1m 15 s ogni esercizio: scegliere una variazione che permetta di lavorare senza fermarsi / regredire durante il minuto senza fermarsi No pausa tra gli esercizi 1 m di pausa tra i round
QUAD FORWARD ELLIPSE	4 / 5	1m 15s	NO	
SKULL CRUSHER FULL ROM	4 / 5	1m 15s	NO	
SPINAL ROCK PIKE	4 / 5	1m 15s	NO	

COOL DOWN

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

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 25 SKILLS & CONDITIONING

WARM UP

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / PREPARATION				
SQUAT SPINAL ROUTINE flex / ext side bend twist	1	5 rep per side	NO	Eseguire le routine in sequenza valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio facendo ripetizioni extra secondo necessità
WRIST ROUTINE straight arms lean circles supinated hand ext rot 5 fingers loading knuckles push up	1	5 / 20 rep	NO	
LOCOMOTION SQUAT ROUTINE Kong + Circle + Ape	1	4 min	NO	

MAIN WORK

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
SKILLS				
A1: BABY CRANE LIFT	3	5 rep 3" iso	NO	massima depressione scapolare, ginocchia al petto nel momento del lift. Braccia tese
A2: DRAGON SQUAT BASIC (unilateral)	3	3 rep (per side)	NEED	raggiungere la massima profondità, pausa nella parte bassa del movimento per 3"
B1: CROC BASIC HALF TUCK LEGS LIFT	3	2 rep (per side iso 7")	NO	tenere una gamba in frog e l'altra distesa e sollevata. Provare a ricercare il bilanciamento sollevando da terra il piede della gamba in frog
B2: REVERSE HYPER (box)	3	5 rep + 10 s hold	NEED	attivare tutta la catena posteriore
CONDITIONING				
REAR LUNGE (alternare lato)	3	1m 30s	NO	Eseguire 3 round 1m 30 s ogni esercizio: scegliere una variazione che permetta di lavorare senza fermarsi / regredire durante il minuto senza fermarsi No pausa tra gli esercizi 1 m di pausa tra i round
BEAR SQUAT PUSH UP	3	1m 30s	NO	
FLEXION - EXTENSION - SPINAL PIKE	3	1m 30s	NO	
SIT THRU REACH	3	1m 30s	NO	

COOL DOWN

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

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 26 SKILLS & CONDITIONING

WARM UP

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / PREPARATION				
SQUAT SPINAL ROUTINE flex / ext side bend twist	1	5 rep per side	NO	Eseguire le routine in sequenza valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio facendo ripetizioni extra secondo necessità
WRIST ROUTINE straight arms lean circles supinated hand ext rot 5 fingers loading knuckles push up	1	5 / 20 rep	NO	
LOCOMOTION SQUAT ROUTINE Kong + Circle + Ape	1	4 min	NO	

MAIN WORK

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
SKILLS				
A1: BABY CRANE LIFT	3	5 rep 3" iso	NO	massima depressione scapolare, ginocchia al petto nel momento del lift. Braccia tese
A2: DRAGON SQUAT BASIC (unilateral)	3	3 rep (per side)	NEED	raggiungere la massima profondità, pausa nella parte bassa del movimento per 3"
B1: CROC BASIC HALF TUCK LEGS LIFT	3	2 rep (per side iso 7")	NO	tenere una gamba in frog e l'altra distesa e sollevata. Provare a ricercare il bilanciamento sollevando da terra il piede della gamba in frog
B2: REVERSE HYPER (box)	3	5 rep + 10 s hold	NEED	attivare tutta la catena posteriore
CONDITIONING				
PLANCHE ROLL	3	1m 30s	NO	Eseguire 3 round
SPLIT SQUATS JUMPS / SPLIT SQUATS	3	1m 30s	NO	1m 30 s ogni esercizio: scegliere una variazione che permetta di lavorare senza fermarsi / regredire durante il minuto senza fermarsi No pausa tra gli esercizi 1 m di pausa tra i round
DOLPHIN PUSH UPS	3	1m 30s	NO	
SPINAL ROCK STRADDLE	3	1m 30s	NO	

COOL DOWN

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

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 27 SKILLS & CONDITIONING

WARM UP

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / PREPARATION				
SQUAT SPINAL ROUTINE flex / ext side bend twist	1	5 rep per side	NO	Eseguire le routine in sequenza valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio facendo ripetizioni extra secondo necessità
WRIST ROUTINE straight arms lean circles supinated hand ext rot 5 fingers loading knuckles push up	1	5 / 20 rep	NO	
LOCOMOTION SQUAT ROUTINE Kong + Circle + Ape	1	4 min	NO	

MAIN WORK

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
SKILLS				
A1: BABY CRANE LIFT ISO	3	1 rep 10" iso	NO	massima depressione scapolare e protrazione. Braccia tese, piedi puntati
A2: DRAGON SQUAT BASIC (unilateral) ISO	3	2 rep 5" iso (per side)	NEED	raggiungere la massima profondità, mantenere isometrica nella parte bassa del movimento
B1: CROC BASIC FROG (balance)	3	1 rep (per side iso 10")	NO	gambe in frog, trovare il bilanciamento e mantenerlo o se necessario stabilizzare la posizione con piccoli tocchi alluce-pavimento
B2: HYPEREXTENSION LOWER	3	10 rep	NEED	attivare tutta la catena posteriore
CONDITIONING				
REAR LUNGE (alternare lato)	3	1m 30s	NO	Eseguire 3 round 1m 30 s ogni esercizio: scegliere una variazione che permetta di lavorare senza fermarsi / regredire durante il minuto senza fermarsi No pausa tra gli esercizi 30 secondi di pausa tra i round
BEAR SQUAT PUSH UP	3	1m 30s	NO	
FLEXION - EXTENSION - SPINAL PIKE	3	1m 30s	NO	
SIT THRU REACH	3	1m 30s	NO	

COOL DOWN

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

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 28 SKILLS & CONDITIONING

WARM UP

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / PREPARATION				
SQUAT SPINAL ROUTINE flex / ext side bend twist	1	5 rep per side	NO	Eseguire le routine in sequenza valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio facendo ripetizioni extra secondo necessità
WRIST ROUTINE straight arms lean circles supinated hand ext rot 5 fingers loading knuckles push up	1	5 / 20 rep	NO	
LOCOMOTION SQUAT ROUTINE Kong + Circle + Ape	1	4 min	NO	

MAIN WORK

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
SKILLS				
A1: BABY CRANE LIFT ISO	3	1 rep 10" iso	NO	massima depressione scapolare e protrazione. Braccia tese, piedi puntati
A2: DRAGON SQUAT BASIC (unilateral) ISO	3	2 rep 5" iso (per side)	NEED	raggiungere la massima profondità, mantenere isometrica nella parte bassa del movimento
B1: CROC BASIC FROG (balance)	3	1 rep (per side iso 10")	NO	gambe in frog, trovare il bilanciamento e mantenerlo o se necessario stabilizzare la posizione con piccoli tocchi alluce-pavimento
B2: HYPEREXTENSION LOWER	3	10 rep	NEED	attivare tutta la catena posteriore
CONDITIONING				
PLANCHE ROLL	3	1m 30s	NO	Eseguire 3 round 1m 30 s ogni esercizio: scegliere una variazione che permetta di lavorare senza fermarsi / regredire durante il minuto senza fermarsi No pausa tra gli esercizi 30 secondi di pausa tra i round
SPLIT SQUATS JUMPS / SPLIT SQUATS	3	1m 30s	NO	
DOLPHIN PUSH UPS	3	1m 30s	NO	
SPINAL ROCK STRADDLE	3	1m 30s	NO	

COOL DOWN

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

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 29 SKILLS & CONDITIONING

WARM UP

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / PREPARATION				
SQUAT SPINAL ROUTINE flex / ext side bend twist	1	5 rep per side	NO	Eseguire le routine in sequenza valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio facendo ripetizioni extra secondo necessità
WRIST ROUTINE straight arms lean circles supinated hand ext rot 5 fingers loading knuckles push up	1	5 / 20 rep	NO	
LOCOMOTION SQUAT ROUTINE Circle + Ape + Shooter	1	4 min	NO	

MAIN WORK

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
SKILLS				
A1: BABY CRANE ELEVATED ISO	3	3 rep 5" iso	NO	massima depressione scapolare e protrazione. Braccia tese, piedi puntati, usare supporto per distanziare i piedi dal pavimento
A2: DRAGON SQUAT BASIC (unilateral) ECC FULL RANGE	3	2 rep (per side)	NEED	raggiungere la massima profondità fino ad arrivare a toccare con il gomito il pavimento
B1: CROC BASIC STRADDLE FOOT TAP	3	1 rep hold 5 reps foot tap	NO	gambe in straddle, alzare e abbassare per 5 volte la gamba di supporto per sperimentare il bilanciamento. Stabilizzare spalla e torace.
B2: HYPEREXTENSION UPPER	3	10 rep	NEED	full range di flessione se possibile (utilizzare un supporto come panca o box)
CONDITIONING				
REAR LUNGE (alternare lato)	3	1m 30s	NO	Eseguire 3 round 1m 30 s ogni esercizio: scegliere una variazione che permetta di lavorare senza fermarsi / regredire durante il minuto senza fermarsi No pausa tra gli esercizi No pausa tra i round
BEAR SQUAT PUSH UP	3	1m 30s	NO	
FLEXION - EXTENSION - SPINAL PIKE	3	1m 30s	NO	
SIT THRU REACH	3	1m 30s	NO	

COOL DOWN

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

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 30 SKILLS & CONDITIONING

WARM UP

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / PREPARATION				
SQUAT SPINAL ROUTINE flex / ext side bend twist	1	5 rep per side	NO	Eseguire le routine in sequenza valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio facendo ripetizioni extra secondo necessità
WRIST ROUTINE straight arms lean circles supinated hand ext rot 5 fingers loading knuckles push up	1	5 / 20 rep	NO	
LOCOMOTION SQUAT ROUTINE Circle + Ape + Shooter	1	4 min	NO	

MAIN WORK

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
SKILLS				
A1: BABY CRANE ELEVATED ISO	3	3 rep 5" iso	NO	massima depressione scapolare e protrazione. Braccia tese, piedi puntati, usare supporto per distanziare i piedi dal pavimento
A2: DRAGON SQUAT BASIC (unilateral) ECC FULL RANGE	3	2 rep (per side)	NEED	raggiungere la massima profondità fino ad arrivare a toccare con il gomito il pavimento
B1: CROC BASIC STRADDLE FOOT TAP	3	1 rep hold 5 reps foot tap	NO	gambe in straddle, alzare e abbassare per 5 volte la gamba di supporto per sperimentare il bilanciamento. Stabilizzare spalla e torace.
B2: HYPEREXTENSION UPPER	3	10 rep	NEED	full range di flessione se possibile (utilizzare un supporto come panca o box)
CONDITIONING				
PLANCHE ROLL	3	1m 30s	NO	Eseguire 3 round 1m 30 s ogni esercizio: scegliere una variazione che permetta di lavorare senza fermarsi / regredire durante il minuto senza fermarsi No pausa tra gli esercizi No pausa tra i round
SPLIT SQUATS JUMPS / SPLIT SQUATS	3	1m 30s	NO	
DOLPHIN PUSH UPS	3	1m 30s	NO	
SPINAL ROCK STRADDLE	3	1m 30s	NO	

COOL DOWN

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

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 31 SKILLS & CONDITIONING

WARM UP

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / PREPARATION				
SQUAT SPINAL ROUTINE flex / ext side bend twist	1	5 rep per side	NO	Eseguire le routine in sequenza valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio facendo ripetizioni extra secondo necessità
WRIST ROUTINE straight arms lean circles supinated hand ext rot 5 fingers loading knuckles push up	1	5 / 20 rep	NO	
LOCOMOTION SQUAT ROUTINE Kong Circle Ape Shooter	1	2 min	NO	

MAIN WORK

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
SKILLS				
A1: BABY CRANE TO L-SIT (elevated)	3	3 rep	NO	sollevamento nella prima posizione, tenerla per 2" per poi passare nella seconda. Focus protrazione / depressione scapolare + braccia tese
A2: DRAGON SQUAT BASIC (unilateral) ELBOW TOUCH	3	2 rep (per side)	NEED	massima profondità fino ad arrivare a toccare con il gomito il pavimento prima di salire
B1: CROC BASIC STRADDLE ELEVATED	3	7 / 10" iso hold 1 rep (per side)	NO	gambe in straddle, sperimentare il bilanciamento usando una struttura come parallele, sedie o box per elevare la posizione del corpo.
B2: HYPEREXTENSION	3	5" iso hold 5 rep	NEED	full range di flessione se possibile, massima estensione anche, gambe tese
CONDITIONING				
REAR LUNGE (alternare lato)	1	4 m	NO	Portiamo l'intensità ad un livello più alto introducendo due TABATA nel circuito. Nei secondi / minuti di recupero alzarsi sempre in piedi e focalizzarsi sul respiro.
BEAR SQUAT PUSH UP	1	tabata	1m	
FLEXION - EXTENSION - SPINAL PIKE	1	4 m	NO	
SIT THRU REACH	1	tabata	end	

COOL DOWN

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

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 32 SKILLS & CONDITIONING

WARM UP

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / PREPARATION				
SQUAT SPINAL ROUTINE flex / ext side bend twist	1	5 rep per side	NO	Eseguire le routine in sequenza valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio facendo ripetizioni extra secondo necessità
WRIST ROUTINE straight arms lean circles supinated hand ext rot 5 fingers loading knuckles push up	1	5 / 20 rep	NO	
LOCOMOTION SQUAT ROUTINE Kong Circle Ape Shooter	1	2 min	NO	

MAIN WORK

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
SKILLS				
A1: BABY CRANE TO L-SIT (elevated)	3	3 rep	NO	sollevamento nella prima posizione, tenerla per 2" per poi passare nella seconda. Focus protrazione / depressione scapolare + braccia tese
A2: DRAGON SQUAT BASIC (unilateral) ELBOW TOUCH	3	2 rep (per side)	NEED	massima profondità fino ad arrivare a toccare con il gomito il pavimento prima di salire
B1: CROC BASIC STRADDLE ELEVATED	3	7 / 10" iso hold 1 rep (per side)	NO	gambe in straddle, sperimentare il bilanciamento usando una struttura come parallele, sedie o box per elevare la posizione del corpo.
B2: HYPEREXTENSION	3	5" iso hold 5 rep	NEED	full range di flessione se possibile, massima estensione anche, gambe tese
CONDITIONING				
PLANCHE ROLL	1	4 m	NO	Portiamo l'intensità ad un livello più alto introducendo due TABATA nel circuito. Nei secondi / minuti di recupero alzarsi sempre in piedi e focalizzarsi sul respiro.
SPLIT SQUATS JUMPS / SPLIT SQUATS	1	tabata	1m	
DOLPHIN PUSH UPS	1	4 m	NO	
SPINAL ROCK STRADDLE	1	tabata	end	

COOL DOWN

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

PROGRAM 02
**LOWER BODY &
PUSHING PULLING
STRENGTH**

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 57 SKILLS & CONDITIONING #01

WARM UP

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / PREPARATION				
KNEELING SPINAL ROUTINE flex / ext side bend twist	1	5 rep per side	NO	Eseguire le routine in sequenza valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio facendo ripetizioni extra secondo necessità
WRIST ROUTINE int / ext rotation side lean front lean	1	20 rep	NO	Completare un esercizio e passare al successivo
ORGANIC SQUAT ROUTINE Squat Low Bridge Basic	2	90 s	30 s	Eseguire i due esercizi in una sequenza fluida e continua per il tempo stabilito

MAIN WORK

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
SKILLS				
A1: SISSY SQUAT eccentric	3	5 / 7 rep	NO	T*(5:0:1:1)* alternare i lati ad ogni rep
A2: PENDANT BASIC hold	3	1 rep 10 s max effort ***	NEED	braccia tese, depressione / protrazione massima spinta costante
B1: ASSISTED SISSY SQUAT	3	7 / 9 rep	NO	massimo range, tensione costante usale bastone / parete / altro supporto
B2: ELEVATED L-SIT TUCK hold	3	5 rep + 3 s hold	NEED	braccia tese, depressione / protrazione ginocchia al petto, piedi puntati
CONDITIONING				
SINGLE LEG SQUAT	3	30 / 30 s	NO	Eseguire 4 round
PUSH UP	3	60 s	NO	60 s ogni esercizio: scegliere una variazione che permetta di lavorare senza fermarsi
SEATED PIKE COMPRESSION	3	60 s	NO	No pausa tra gli esercizi
FLOOR BODY PULL	3	60 s	NO	No pausa tra i round
*T = Tempo ** (fase eccentrica : pause sulla contrazione : concentrica : pausa a fine contrazione) *** massima tensione generata nel tempo indicato				

COOL DOWN

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

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 58 SKILLS & CONDITIONING #02

WARM UP

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / PREPARATION				
KNEELING SPINAL ROUTINE flex / ext side bend twist	1	5 rep per side	NO	Eseguire le routine in sequenza valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio facendo ripetizioni extra secondo necessità
SCAPS ROUTINE depression / protraction ext rotation overhead stick press	1	5 rep	NO	Completare un esercizio e passare al successivo
ORGANIC SQUAT ROUTINE Squat Recessive side lunge shin	2	90 s	30 s	Eseguire i due esercizi in una sequenza fluida e continua per il tempo stabilito

MAIN WORK

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
SKILLS				
A1: PIKE PUSH UP ECCENTRICS	3	5 rep	NO	focus protrazione / depressione, flessione toracica, T*(5:0:0:0)**
A2: DRAGON SQUAT BASIC iso	3	1 / 1 rep 10 s	NEED	utilizzare supporto sotto tallone se necessario
B1: PIKE PUSH UP	3	7 rep	NEED	scegliere un range che permetta l'esecuzione di tutte le ripetizioni allo stesso range
B2: DRAGON SQUAT BASIC	3	5 / 5 rep	NEED	completare tutte le rep da un lato poi cambiare lato
CONDITIONING				
PLANCHE ROLL	3	60 s	NO	Eseguire 3 round
PISTOL SQUAT (scegliere variazione)	3	60 s	NO	60 s ogni esercizio: scegliere una variazione che permetta di lavorare senza fermarsi
INVERTED HYPER ELBOW PRESS	3	60 s	NO	No pausa tra gli esercizi
SEATED BODY PULL	3	60 s	NO	No pausa tra i round
*T = Tempo **(fase eccentrica : pause sulla contrazione : concentrica : pausa a fine contrazione)				

COOL DOWN

COMPENSAZIONE tenere le seguenti posture per 60 secondi
SEATED CROSSED LEGS REACH
SHOULDER BRIDGE
RESTORING focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento
CORPSE

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 59 SKILLS & CONDITIONING #03

WARM UP				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / PREPARATION				
KNEELING SPINAL ROUTINE flex / ext side bend twist	1	5 rep per side	NO	Eseguire le routine in sequenza valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio facendo ripetizioni extra secondo necessità
WRIST ROUTINE int / ext rotation side lean front lean	1	20 rep	NO	Completare un esercizio e passare al successivo
ORGANIC SQUAT ROUTINE Squat Low Bridge Basic	2	90 s	30 s	Eseguire i due esercizi in una sequenza fluida e continua per il tempo stabilito
MAIN WORK				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
SKILLS				
A1: SISSY SQUAT ISOMETRIC	3	5 rep	NO	T*(3:3:1:1)** range adeguato alla tensione
A2: PENDANT BASIC hold	3	3 rep 5 s max effort ***	NEED	braccia tese, depressione / protrazione massima spinta costante, 3" tra le rep
B1: BW LEG EXTENSION	3	10 rep	NO	massimo range, tensione costante caviglia in flessione dorsale
B2: ELEVATED L-SIT TUCK hold	3	4 rep 5 s hold	NEED	braccia tese, depressione / protrazione ginocchia al petto, piedi puntati
CONDITIONING				
PUSH UP	3	60 s	NO	Eseguire 3 round
SINGLE LEG SQUAT	3	30 / 30 s	NO	60 s ogni esercizio: scegliere una variazione che permetta di lavorare senza fermarsi
EXTENDED PLANK ECCENTRICS	3	60 s	NO	No pausa tra gli esercizi
COMPRESSION TO EXTENSION	3	60 s	NO	No pausa tra i round
*T = Tempo **(fase eccentrica : pause sulla contrazione : concentrica : pausa a fine contrazione) ***massima tensione generata nel tempo indicato				
COOL DOWN				
COMPENSAZIONE tenere le seguenti posture per 60 secondi				
PIGEON				
SHIN BOX TWIST				
RESTORING focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento				
CORPSE				

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 60 SKILLS & CONDITIONING #04

WARM UP

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / PREPARATION				
KNEELING SPINAL ROUTINE flex / ext side bend twist	1	5 rep per side	NO	Eseguire le routine in sequenza valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio facendo ripetizioni extra secondo necessità
SCAPS ROUTINE depression / protraction ext rotation overhead stick press	1	5 rep	NO	Completare un esercizio e passare al successivo
ORGANIC SQUAT ROUTINE Squat Recessive side lunge shin	2	90 s	30 s	Eseguire i due esercizi in una sequenza fluida e continua per il tempo stabilito

MAIN WORK

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
SKILLS				
A1: PIKE PUSH UP ISOMETRICS	3	3 rep	NO	focus protrazione / depressione, flessione toracica, T*(2:5:0:0)**
A2: ELEVATED DRAGON SQUAT ECCENTRICS	3	3 / 3 rep	NEED	T*(5:1:0:0)** utilizzare box / sedia / rialzo di almeno 50 cm
B1: PIKE PUSH UP	3	7 rep (+ 1 o 2 rep)	NO	stesso range settimana precedente incrementare 1 o 2 rep dalla seduta scorsa
B2: DRAGON SQUAT BASIC	3	5 / 5 rep	NEED	incrementare il range progressivamente
CONDITIONING				
PISTOL SQUAT (scegliere variazione)	3	60 s	NO	Eseguire 3 round
PLANCHE ROLL	3	60 s	NO	60 s ogni esercizio: scegliere una variazione che permetta di lavorare senza fermarsi
SEATED BODY PULL	3	60 s	NO	No pausa tra gli esercizi
INVERTED HYPER TO DISH	3	60 s	NO	No pausa tra i round
*T = Tempo **(fase eccentrica : pause sulla contrazione : concentrica : pausa a fine contrazione)				

COOL DOWN

COMPENSAZIONE tenere le seguenti posture per 60 secondi
SEATED CROSSED LEGS REACH
SHOULDER BRIDGE
RESTORING focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento
CORPSE

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 61 SKILLS & CONDITIONING #05

WARM UP

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / PREPARATION				
KNEELING SPINAL ROUTINE flex / ext side bend twist	1	5 rep per side	NO	Eseguire le routine in sequenza valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio facendo ripetizioni extra secondo necessità
WRIST ROUTINE int / ext rotation side lean front lean	1	20 rep	NO	Completare un esercizio e passare al successivo
ORGANIC SQUAT ROUTINE Squat Low Bridge Basic	2	90 s	30 s	Eseguire i due esercizi in una sequenza fluida e continua per il tempo stabilito

MAIN WORK

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
SKILLS				
A1: PENDANT BASIC hold	3	5 rep 5 s max effort ***	NO	braccia tese, depressione / protrazione massima spinta costante, 3" tra le rep
A2: SISSY SQUAT (block knee touch)	3	7 rep	NEED	T*(3:0:1:1)** toccare il blocco con ginocchia
B1: ELEVATED L-SIT TUCK	3	6 rep 4 s hold	NO	braccia tese, depressione / protrazione ginocchia al petto, piedi puntati
B2: ASSISTED SISSY SQUAT	3	9 / 11 rep	NEED	mantenere un movimento fluido ma controllato durante tutto il range
CONDITIONING				
DRAGON SQUAT BASIC	3	30 / 30 s	NO	Eseguire 3 round
PUSH UP	3	60 s	NO	60 s ogni esercizio: scegliere una variazione che permetta di lavorare senza fermarsi
SEATED PIKE COMPRESSION	3	60 s	NO	No pausa tra gli esercizi
FLOOR BODY PULL	3	60 s	NO	No pausa tra i round
*T = Tempo ** (fase eccentrica : pause sulla contrazione : concentrica : pausa a fine contrazione) *** massima tensione generata nel tempo indicato				

COOL DOWN

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

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 62 SKILLS & CONDITIONING #06

WARM UP

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / PREPARATION				
KNEELING SPINAL ROUTINE flex / ext side bend twist	1	5 rep per side	NO	Eseguire le routine in sequenza valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio facendo ripetizioni extra secondo necessità
SCAPS ROUTINE depression / protraction ext rotation overhead stick press	1	5 rep	NO	Completare un esercizio e passare al successivo
ORGANIC SQUAT ROUTINE Squat Recessive side lunge shin	2	90 s	30 s	Eseguire i due esercizi in una sequenza fluida e continua per il tempo stabilito

MAIN WORK

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
SKILLS				
A1: ELEVATED DRAGON SQUAT	3	3 / 3 rep	NO	T*(3:1:1:1)** utilizzare box / sedia / rialzo di almeno 50 cm
A2: TEMPO PIKE PUSH UP	3	5 rep	NEED	stop di 1s in fase eccentrica, completare la discesa ed eseguire la concentrica
B1: DRAGON SQUAT BASIC	3	8 / 8 rep	NO	incrementare il range progressivamente
B2: PIKE PUSH UP	3	8 / 9 rep	NEED	stesso range e stesso numero di rep eseguite nella sessione precedente
CONDITIONING				
PENDANT BASIC LIFTS	3	60 s	NO	Eseguire 3 round
PISTOL SQUAT (scegliere variazione)	3	60 s	NO	60 s ogni esercizio: scegliere una variazione che permetta di lavorare senza fermarsi
INVERTED HYPER ELBOW PRESS	3	60 s	NO	No pausa tra gli esercizi
SEATED BODY PULL	3	60 s	NO	No pausa tra i round
*T = Tempo **(fase eccentrica : pause sulla contrazione : concentrica : pausa a fine contrazione) ***massima tensione generata nel tempo indicato				

COOL DOWN

COMPENSAZIONE tenere le seguenti posture per 60 secondi
SEATED CROSSED LEGS REACH
SHOULDER BRIDGE
RESTORING focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento
CORPSE

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 63 SKILLS & CONDITIONING #07

WARM UP				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / PREPARATION				
KNEELING SPINAL ROUTINE flex / ext side bend twist	1	5 rep per side	NO	Eseguire le routine in sequenza valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio facendo ripetizioni extra secondo necessità
WRIST ROUTINE int / ext rotation side lean front lean	1	20 rep	NO	Completare un esercizio e passare al successivo
ORGANIC SQUAT ROUTINE Squat Low Bridge Basic	2	90 s	30 s	Eseguire i due esercizi in una sequenza fluida e continua per il tempo stabilito
MAIN WORK				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
SKILLS				
A1: PENDANT LIFTS	3	5 rep	NO	braccia tese, depressione / protrazione massima spinta costante, 3" tra le rep
A2: SISSY SQUAT (block knee touch)	3	7 rep	NEED	T*(3:0:1:1)** incrementare il range rispetto alla seduta precedente
B1: ELEVATED L-SIT HALF TUCK hold	3	2 rep max effort ***	NO	braccia tese, depressione / protrazione un ginocchio al petto, altra gamba tesa
B2: BW LEG EXTENSION	3	10 -> 12 rep	NO	massimo range, tensione costante caviglia in flessione dorsale
CONDITIONING				
PUSH UP	3	60 s	NO	Eseguire 3 round
DRAGON SQUAT BASIC	3	30 / 30 s	NO	60 s ogni esercizio: scegliere una variazione che permetta di lavorare senza fermarsi
EXTENDED PLANK ECCENTRICS	3	60 s	NO	No pausa tra gli esercizi
COMPRESSION TO EXTENSION	3	60 s	NO	No pausa tra i round
*T = Tempo ** (fase eccentrica : pause sulla contrazione : concentrica : pausa a fine contrazione) *** massima tensione generata nel tempo indicato				
COOL DOWN				
COMPENSAZIONE tenere le seguenti posture per 60 secondi				
PIGEON				
SHIN BOX TWIST				
RESTORING focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento				
CORPSE				

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 64 SKILLS & CONDITIONING #08

WARM UP

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / PREPARATION				
KNEELING SPINAL ROUTINE flex / ext side bend twist	1	5 rep per side	NO	Eseguire le routine in sequenza valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio facendo ripetizioni extra secondo necessità
SCAPS ROUTINE depression / protraction ext rotation overhead stick press	1	5 rep	NO	Completare un esercizio e passare al successivo
ORGANIC SQUAT ROUTINE Squat Recessive side lunge shin	2	90 s	30 s	Eseguire i due esercizi in una sequenza fluida e continua per il tempo stabilito

MAIN WORK

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
SKILLS				
A1: ELEVATED DRAGON SQUAT	3	5 / 5 rep	NO	T*(3:1:1:1)** utilizzare box / sedia / rialzo di almeno 50 cm
A2: PIKE PUSH UP (deficit se possibile)	3	5 rep	NEED	aumentare il range di movimento
B1: DRAGON SQUAT BASIC	3	8 -> 10 rep	NO	stesso range della seduta scorsa
B2: PIKE PUSH UP	3	7 rep	NEED	ridurre il range rispetto ad A2 ma superiore rispetto alla seduta scorsa
CONDITIONING				
PISTOL SQUAT (scegliere variazione)	3	60 s	NO	Eseguire 3 round
PENDANT BASIC LIFTS	3	60 s	NO	60 s ogni esercizio: scegliere una variazione che permetta di lavorare senza fermarsi
SEATED BODY PULL	3	60 s	NO	No pausa tra gli esercizi No pausa tra i round
INVERTED HYPER TO DISH	3	60 s	NO	
*T = Tempo ** (fase eccentrica : pause sulla contrazione : concentrica : pausa a fine contrazione) ***massima tensione generata nel tempo indicato				

COOL DOWN

COMPENSAZIONE tenere le seguenti posture per 60 secondi
SEATED CROSSED LEGS REACH
SHOULDER BRIDGE
RESTORING focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento
CORPSE

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 65 SKILLS & CONDITIONING #09

WARM UP				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / PREPARATION				
SHIN BOX ROUTINE shinbox extension shin box switch shinbox twist tripod switch	1	3 rep per side oppure 3' totale	NO	Eeguire le routine in sequenza completando un minimo di 3 rep ogni esercizio. In alternativa, lavorare in modo intuitivo passando attraverso i movimenti elencati per 3' continui.
BACK ROUTINE thoracic extension depression / retraction towel / r.bend s.a. pull	2	5 rep	NO	Completare un esercizio e passare al successivo
ORGANIC SQUAT ROUTINE Squat Low Lunge	2	90 s	30 s	Eeguire i due esercizi in una sequenza fluida e continua per il tempo stabilito
MAIN WORK				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
SKILLS				
A1: PISTOL SQUAT SLIDER	3	5 rep	NO	T*(3:0:1:1)** alternare i lati ad ogni rep
A2: SHOULDER BRIDGE ARMS PRESS hold	3	1 rep 10 s max effort ***	NEED	braccia tese, depressione / retrazione massima spinta costante
B1: SPLIT SQUAT front lean	3	7 rep	NO	massimo range, lasciarsi sfilare il ginocchio oltre la punta del piede, attivare tibiale
B2: ELEVATED UPDOG hold	3	5 rep 3 s hold	NEED	braccia tese, depressione / retrazione ginocchia a terra, generare massima tensione
CONDITIONING				
NARROW STANCE SQUAT	3	30 / 30 s	NO	Eeguire 3 round
FLOOR BODY PULL	3	60 s	NO	60 s ogni esercizio: scegliere una variazione che permetta di lavorare senza fermarsi
INVERTED CRUNCH	3	60 s	NO	No pausa tra gli esercizi
PUSH UP	3	60 s	NO	No pausa tra i round
*T = Tempo ** (fase eccentrica : pause sulla contrazione : concentrica : pausa a fine contrazione) *** massima tensione generata nel tempo indicato				
COOL DOWN				
COMPENSAZIONE tenere le seguenti posture per 60 secondi				
LOW PIGEON				
BOUND ANGLE				
RESTORING focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento				
CORPSE				

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 66 SKILLS & CONDITIONING #10

WARM UP				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / PREPARATION				
SHIN BOX ROUTINE shinbox extension shin box switch shinbox twist tripod switch	1	3 rep per side oppure 3' totale	NO	Eeguire le routine in sequenza completando un minimo di 3 rep ogni esercizio. In alternativa, lavorare in modo intuitivo passando attraverso i movimenti elencati per 3' continui.
WRIST ROUTINE flexion extension floor deviations stick supination pronation	2	5 rep	NO	Completare un esercizio e passare al successivo
ORGANIC SQUAT ROUTINE Squat Compass	2	90 s	30 s	Eeguire i due esercizi in una sequenza fluida e continua per il tempo stabilito
MAIN WORK				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
SKILLS				
A1: 3 POINTS FLOOR BODY PULL	3	5 rep	NO	focus depressione / retrazione, estensione toracica, T*(1:1:5:2)**
A2: SINGLE LEG HAMSTRING CURL iso	3	1/ 1 rep 10 s	NEED	caviglia in flessione dorsale, glutei attivi, anche estese
B1: FLOOR BODY PULL	3	7 rep	NO	esecuzione fluida mantenendo il pattern invariato
B2: FLOOR FRICTION LEG CURLS	3	5 rep	NEED	focus contrazione catena posteriore T*(3:1:3:2)**
CONDITIONING				
PLANK TO PIKE PULL PRESS	3	60 s	NO	Eeguire 3 round
SIDE SQUAT / COSSACK	3	60 s	NO	60 s ogni esercizio: scegliere una variazione che permetta di lavorare senza fermarsi
DOLPHIN PULL PUSH	3	60 s	NO	No pausa tra gli esercizi
KNEELING BODY PULL	3	60 s	NO	No pausa tra i round
*T = Tempo **(fase eccentrica : pause sulla contrazione : concentrica : pausa a fine contrazione)				
COOL DOWN				
COMPENSAZIONE tenere le seguenti posture per 60 secondi				
SEATED CROSSED SIDE BEND				
SIDE BELLY TWIST				
RESTORING focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento				
CORPSE				

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 67 SKILLS & CONDITIONING #11

WARM UP

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / PREPARATION				
SHIN BOX ROUTINE shinbox extension shin box switch shinbox twist tripod switch	1	3 rep per side oppure 3' totale	NO	Eseguire le routine in sequenza completando un minimo di 3 rep ogni esercizio. In alternativa, lavorare in modo intuitivo passando attraverso i movimenti elencati per 3' continui.
BACK ROUTINE thoracic extension depression / retraction towel / r.bend s.a. pull	2	5 rep	NO	Completare un esercizio e passare al successivo
ORGANIC SQUAT ROUTINE Squat Low Lunge	2	90 s	30 s	Eseguire i due esercizi in una sequenza fluida e continua per il tempo stabilito

MAIN WORK

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
SKILLS				
A1: PISTOL SQUAT SLIDER ISO	3	5 rep	NO	T*(3:3:1:1)** range adeguato alla tensione
A2: SHOULDER BRIDGE ARMS PRESS hold	3	3 rep 5 s max effort ***	NEED	braccia tese, depressione / retrazione massima spinta costante
B1: SPLIT SQUAT front lean	3	10 / 10 rep	NO	massimo range, lasciarsi sfilare il ginocchio oltre la punta del piede, attivare tibiale
B2: ELEVATED UPDOG hold	3	4 rep 5 s hold	NEED	braccia tese, depressione / retrazione ginocchia a terra, generare massima tensione
CONDITIONING				
FLOOR BODY PULL	3	60 s	NO	Eseguire 3 round
NARROW STANCE SQUAT	3	30 / 30 s	NO	60 s ogni esercizio: scegliere una variazione che permetta di lavorare senza fermarsi
INVERTED PLANK LIFTS	3	60 s	NO	No pausa tra gli esercizi
DIAMOND PUSH UP	3	60 s	NO	No pausa tra i round
*T = Tempo ** (fase eccentrica : pause sulla contrazione : concentrica : pausa a fine contrazione) *** massima tensione generata nel tempo indicato				

COOL DOWN

COMPENSAZIONE tenere le seguenti posture per 60 secondi
LOW PIGEON
BOUND ANGLE
RESTORING focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento
CORPSE

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 68 SKILLS & CONDITIONING #12

WARM UP				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / PREPARATION				
SHIN BOX ROUTINE shinbox extension shin box switch shinbox twist tripod switch	1	3 rep per side oppure 3' totale	NO	Eeguire le routine in sequenza completando un minimo di 3 rep ogni esercizio. In alternativa, lavorare in modo intuitivo passando attraverso i movimenti elencati per 3' continui.
WRIST ROUTINE flexion extension floor deviations stick supination pronation	2	5 rep	NO	Completare un esercizio e passare al successivo
ORGANIC SQUAT ROUTINE Squat Compass	2	90 s	30 s	Eeguire i due esercizi in una sequenza fluida e continua per il tempo stabilito
MAIN WORK				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
SKILLS				
A1: FLOOR FRICTION PULL ISOMETRIC	3	3 rep	NO	focus depressione / retrazione T*(1:10:1:1)**
A2: SINGLE LEG HAMSTRING CURL ECCENTRICS	3	3 / 3 rep	NEED	T*(7:1:0:0)** riposizionarsi ad ogni rep per iniziare la fase eccentrica
B1: FLOOR BODY PULL	3	7 rep (+ 1 o 2 rep)	NO	incrementare le rep leggermente, focalizzarsi sul massimo range e fluidità di movimento
B2: FLOOR FRICTION LEG CURLS	3	5 rep	NEED	aumentare il range progressivamente T*(3:1:3:2)**
CONDITIONING				
SIDE SQUAT / COSSACK	3	60 s	NO	Eeguire 3 round
PIKE PULL PRESS	3	60 s	NO	60 s ogni esercizio: scegliere una variazione che permetta di lavorare senza fermarsi
KNEELING BODYPULL	3	60 s	NO	No pausa tra gli esercizi
REVERSE HINDU PUSH UP (variazione base)	3	60 s	NO	No pausa tra i round
*T = Tempo **(fase eccentrica : pause sulla contrazione : concentrica : pausa a fine contrazione)				
COOL DOWN				
COMPENSAZIONE tenere le seguenti posture per 60 secondi				
SEATED CROSSED SIDE BEND				
SIDE BELLY TWIST				
RESTORING focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento				
CORPSE				

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 69 SKILLS & CONDITIONING #13

WARM UP				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / PREPARATION				
SHIN BOX ROUTINE shinbox extension shin box switch shinbox twist tripod switch	1	3 rep per side oppure 3' totale	NO	Eseguire le routine in sequenza completando un minimo di 3 rep ogni esercizio. In alternativa, lavorare in modo intuitivo passando attraverso i movimenti elencati per 3' continui.
BACK ROUTINE thoracic extension depression / retraction towel / r.bend s.a. pull	2	5 rep	NO	Completare un esercizio e passare al successivo
ORGANIC SQUAT ROUTINE Squat Low Lunge	2	90 s	30 s	Eseguire i due esercizi in una sequenza fluida e continua per il tempo stabilito
MAIN WORK				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
SKILLS				
A1: SHOULDER BRIDGE ARMS PRESS hold	3	5 rep 5 s max effort ***	NO	braccia tese, depressione / retrazione massima spinta costante
A2: PISTOL SQUAT SLIDER	3	7 rep	NEED	T*(3:0:1:1)** gamba anteriore sempre tesa
B1: ELEVATED UPDOG hold	3	6 rep 4 s hold	NO	ridurre progressivamente l'altezza del supporto
B2: SPLIT SQUAT front lean	3	10 rep	NEED	incrementare il range di movimento, elevare piede posteriore
CONDITIONING				
FLOOR FRICTION LEG CURLS	3	30 / 30 s	NO	Eseguire 3 round
FLOOR BODY PULL	3	60 s	NO	60 s ogni esercizio: scegliere una variazione che permetta di lavorare senza fermarsi
INVERTED CRUNCH	3	60 s	NO	No pausa tra gli esercizi
PUSH UP	3	60 s	NO	No pausa tra i round
*T = Tempo ** (fase eccentrica : pause sulla contrazione : concentrica : pausa a fine contrazione) *** massima tensione generata nel tempo indicato				
COOL DOWN				
COMPENSAZIONE tenere le seguenti posture per 60 secondi				
LOW PIGEON				
BOUND ANGLE				
RESTORING focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento				
CORPSE				

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 70 SKILLS & CONDITIONING #14

WARM UP				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / PREPARATION				
SHIN BOX ROUTINE shinbox extension shin box switch shinbox twist tripod switch	1	3 rep per side oppure 3' totale	NO	Eeguire le routine in sequenza completando un minimo di 3 rep ogni esercizio. In alternativa, lavorare in modo intuito passando attraverso i movimenti elencati per 3' continui.
WRIST ROUTINE flexion extension floor deviations stick supination pronation	2	5 rep	NO	Completare un esercizio e passare al successivo
ORGANIC SQUAT ROUTINE Squat Compass	2	90 s	30 s	Eeguire i due esercizi in una sequenza fluida e continua per il tempo stabilito

MAIN WORK				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
SKILLS				
A1: SPLIT LUNGE SLIDER	3	3 / 3 rep	NO	T*(3:1:3:1)** scegliere un range che permetta di completare la fase concentrica
A2: 3 POINTS FLOOR BODY PULL	3	7 rep	NEED	focus depressione / retrazione, estensione toracica, T*(1:1:3:2)**
B1: FLOOR FRICTION LEG CURLS	3	8 rep	NO	stesso range di movimento della seduta precedente
B2: FLOOR BODY PULL	3	8 / 9 rep	NEED	stesso numero di rep eseguite nella sessione precedente, focus su fluidità di ingaggio
CONDITIONING				
UPDOG TO PIKE PULL PRESS	3	60 s	NO	Eeguire 3 round
SIDE SQUAT / COSSACK	3	60 s	NO	60 s ogni esercizio: scegliere una variazione che permetta di lavorare senza fermarsi
DOLPHIN PULL PUSH	3	60 s	NO	No pausa tra gli esercizi
KNEELING BODY PULL	3	60 s	NO	No pausa tra i round
*T = Tempo ** (fase eccentrica : pause sulla contrazione : concentrica : pausa a fine contrazione) *** massima tensione generata nel tempo indicato				

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

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 71 SKILLS & CONDITIONING #15

WARM UP				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / PREPARATION				
SHIN BOX ROUTINE shinbox extension shin box switch shinbox twist tripod switch	1	3 rep per side oppure 3' totale	NO	Eseguire le routine in sequenza completando un minimo di 3 rep ogni esercizio. In alternativa, lavorare in modo intuitivo passando attraverso i movimenti elencati per 3' continui.
BACK ROUTINE thoracic extension depression / retraction towel / r.bend s.a. pull	2	5 rep	NO	Completare un esercizio e passare al successivo
ORGANIC SQUAT ROUTINE Squat Low Lunge	2	90 s	30 s	Eseguire i due esercizi in una sequenza fluida e continua per il tempo stabilito
MAIN WORK				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
SKILLS				
A1: INVERTED BOW ARMS PRESS	3	5 rep	NO	braccia tese, depressione / retrazione massima spinta costante, 3" tra le rep
A2: PISTOL SQUAT SLIDER	3	7 rep	NEED	T*(3:0:1:1)** incrementare il range rispetto alla seduta precedente
B1: PLANK to UPDOG	3	5 rep	NO	attivazioni consolidate nelle sedute precedenti in modo dinamico. Mani elevate se necessario
B2: SPLIT SQUAT front lean	3	10 -> 12 rep	NO	stesso range di movimento, piede posteriore elevato
CONDITIONING				
FLOOR BODY PULL	3	60 s	NO	Eseguire 3 round
FLOOR FRICTION LEG CURLS	3	30 / 30 s	NO	60 s ogni esercizio: scegliere una variazione che permetta di lavorare senza fermarsi
INVERTED PLANK LIFTS	3	60 s	NO	No pausa tra gli esercizi
DIAMOND PUSH UP	3	60 s	NO	No pausa tra i round
*T = Tempo ** (fase eccentrica : pause sulla contrazione : concentrica : pausa a fine contrazione) *** massima tensione generata nel tempo indicato				
COOL DOWN				
COMPENSAZIONE tenere le seguenti posture per 60 secondi				
LOW PIGEON				
BOUND ANGLE				
RESTORING focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento				
CORPSE				

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 72 SKILLS & CONDITIONING #16

WARM UP

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / PREPARATION				
SHIN BOX ROUTINE shinbox extension shin box switch shinbox twist tripod switch	1	3 rep per side oppure 3' totale	NO	Eseguire le routine in sequenza completando un minimo di 3 rep ogni esercizio. In alternativa, lavorare in modo intuitivo passando attraverso i movimenti elencati per 3' continui.
WRIST ROUTINE flexion extension floor deviations stick supination pronation	2	5 rep	NO	Completare un esercizio e passare al successivo
ORGANIC SQUAT ROUTINE Squat Compass	2	90 s	30 s	Eseguire i due esercizi in una sequenza fluida e continua per il tempo stabilito

MAIN WORK

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
SKILLS				
A1: SPLIT LUNGE SLIDER	3	5 / 5 rep	NO	T*(3:1:3:1)** scegliere un range che permetta di completare la fase concentrica
A2: 3 POINTS FLOOR BODY PULL	3	7 rep	NEED	focus depressione / retrazione, estensione toracica, T*(1:1:3:5)**
B1: FLOOR FRICTION LEG CURLS	3	8 -> 10 rep	NO	stesso range della seduta scorsa
B2: FLOOR BODY PULL (speed)	3	10 rep	NEED	focus su fluidità di ingaggio, aumentare la velocità di esecuzione
CONDITIONING				
SIDE SQUAT / COSSACK	3	60 s	NO	Eseguire 3 round
UPDOG TO PIKE PULL PRESS	3	60 s	NO	60 s ogni esercizio: scegliere una variazione che permetta di lavorare senza fermarsi
KNEELING BODY PULL	3	60 s	NO	No pausa tra gli esercizi
REVERSE HINDU PUSH UP (variazione base)	3	60 s	NO	No pausa tra i round
*T = Tempo ** (fase eccentrica : pause sulla contrazione : concentrica : pausa a fine contrazione) *** massima tensione generata nel tempo indicato				

COOL DOWN

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



PROGRAM 03

**UNILATERAL LEGS
HIPS & STRAIGHT
ARMS STRENGTH**

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 105 SKILLS & CONDITIONING #01

WARM UP

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / PREPARATION				
STANDING SPINAL ROUTINE flex / ext side bend	1	5 rep per side	NO	Valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio facendo ripetizioni extra secondo necessità
WRIST / FINGERS ROUTINE kneeling lean circles knuckles push up	1	20 rep	NO	Completare un esercizio e passare al successivo
ORGANIC SQUAT ROUTINE Squat hip ext Squat hip rotation	1	2 m	30 s	Eseguire i due esercizi in una sequenza fluida e continua per il tempo stabilito

MAIN WORK

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
SKILLS				
A1: SHRIMP SQUAT BASIC eccentrics	3	3 / 3 rep	NO	T*(5:0:1:1)** alternare i lati ad ogni rep
A2: BLOCK ASSISTED TUCK PLANCHE iso	3	1 rep 5-10s max effort ***	NEED	braccia tese, depr / protr, massima spinta costante, spalle oltre la linea dei polsi
B1: SHRIMP SQUAT BASIC	3	5 / 5 rep	NO	discesa controllate e lenta, pianta del piede sempre a terra
B2: HS WALL WALK IN / OUT	3	2-3 rep + 5 s hold	NEED	braccia tese, elevazione scapolare nel walk, core attivo, glutei contratti in statica
CONDITIONING				
ASSISTED SISSY SQUAT	3	60 s	NO	Eseguire 3 round
DIPS	3	60 s	NO	60 secondi ogni esercizio: scegliere una variazione che permetta di eseguire ripetizioni controllate ad un alto livello tecnico.
SPINAL ROCK PIKE	3	60 s	NO	
NEUTRAL GRIP ROWS ECCENTRICS	3	60 s	NO	Non è necessario eseguire le ripetizioni ininterrottamente, ma accumulare ripetizioni per 60 secondi. Se necessario lavorare in clusters.
*T = Tempo ** (fase eccentrica : pause sulla contrazione : concentrica : pausa a fine contrazione) *** massima tensione generata nel tempo indicato				

COOL DOWN

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

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 106 SKILLS & CONDITIONING #02

WARM UP

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / PREPARATION				
STANDING SPINAL ROUTINE flex / ext side bend	1	5 rep per side	NO	Valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio facendo ripetizioni extra secondo necessità
GRIP / FOREARM ROUTINE dead hang band resisted straight arms pulls	1	60 s	NO	Completare un esercizio e passare al successivo
ORGANIC SQUAT ROUTINE Squat hip ext Squat hip rotation	1	2 m	30 s	Eseguire i due esercizi in una sequenza fluida e continua per il tempo stabilito

MAIN WORK

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
SKILLS				
A1: FEET ASSISTED FRONT LEVER PULLS	3	5 rep	NO	focus protrazione / depressione, T*(1:0:1:3)**
A2: DRAGON SQUAT BASIC iso	3	1 / 1 rep 7 - 10 s hold	NEED	utilizzare supporto sotto tallone se necessario
B1: FRONT LEVER BRIDGE PULLS	3	7 rep	NO	focus protrazione / depressione, T*(2:0:1:1)**
B2: DRAGON SQUAT BASIC	3	5 / 5 rep	NEED	completare tutte le rep da un lato poi cambiare lato
CONDITIONING				
ASSISTED CHIN UP	3	60 s	NO	Eseguire 3 round
PISTOL SQUAT (scegliere variazione alternare gambe)	3	60 s	NO	60 secondi ogni esercizio: scegliere una variazione che permetta di eseguire ripetizioni controllate ad un alto livello tecnico.
INVERTED PLANK EXTENSION	3	60 s	NO	
LEANING PUSH UP ECCENTRICS	3	60 s	NO	Non è necessario eseguire le ripetizioni ininterrottamente, ma accumulare ripetizioni per 60 secondi. Se necessario lavorare in clusters.
*T = Tempo ** (fase eccentrica : pause sulla contrazione : concentrica : pausa a fine contrazione)				

COOL DOWN

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

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 107 SKILLS & CONDITIONING #03

WARM UP

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / PREPARATION				
STANDING SPINAL ROUTINE flex / ext side bend	1	5 rep per side	NO	Valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio facendo ripetizioni extra secondo necessità
WRIST / FINGERS ROUTINE kneeling lean circles knuckles push up	1	20 rep	NO	Completare un esercizio e passare al successivo
ORGANIC SQUAT ROUTINE Squat hip ext Squat hip rotation	1	2 m	30 s	Eseguire i due esercizi in una sequenza fluida e continua per il tempo stabilito

MAIN WORK

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
SKILLS				
A1: SHRIMP SQUAT BASIC isometric	3	3 / 3 rep	NO	T*(3:3:1:1)** range adeguato alla tensione
A2: BLOCK ASSISTED TUCK PLANCHE iso	3	3 rep 5 s max effort ***	NEED	braccia tese, depressione / protrazione massima spinta costante, 5" tra le rep
B1: SHRIMP SQUAT BASIC	3	8 / 8 rep	NO	discesa controllate e lenta, pianta del piede sempre a terra
B2: HS WALL WALK IN / OUT	3	2-3 rep + 10 s hold	NEED	braccia tese, elevazione scapolare nel walk, core attivo, glutei contratti in statica
CONDITIONING				
ASSISTED SISSY SQUAT	3	60 s	NO	Eseguire 3 round
DIPS	3	60 s	NO	60 secondi ogni esercizio: scegliere una variazione che permetta di eseguire ripetizioni controllate ad un alto livello tecnico.
SPINAL ROCK PIKE	3	60 s	NO	
NEUTRAL GRIP ROWS ECCENTRICS	3	60 s	NO	Accumulare ripetizioni per 60 secondi cercando di migliorare il numero totale di rep rispetto alla seduta precedente.
*T = Tempo ** (fase eccentrica : pause sulla contrazione : concentrica : pausa a fine contrazione) *** massima tensione generata nel tempo indicato				

COOL DOWN

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

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 108 SKILLS & CONDITIONING #04

WARM UP

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / PREPARATION				
STANDING SPINAL ROUTINE flex / ext side bend	1	5 rep per side	NO	Valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio facendo ripetizioni extra secondo necessità
GRIP / FOREARM ROUTINE dead hang band resisted straight arms pulls	1	60 s	NO	Completare un esercizio e passare al successivo
ORGANIC SQUAT ROUTINE Squat hip ext Squat hip rotation	1	2 m	30 s	Eseguire i due esercizi in una sequenza fluida e continua per il tempo stabilito

MAIN WORK

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
SKILLS				
A1: FEET ASSISTED FRONT LEVER PULLS	3	4 rep	NO	focus protrazione / depressione, T*(1:0:1:5)**
A2: ELEVATED DRAGON SQUAT eccentrics	3	3 / 3 rep	NEED	T*(5:1:0:0)** utilizzare box / sedia / rialzo di almeno 50 cm
B1: FRONT LEVER BRIDGE PULLS	3	9 rep	NO	focus protrazione / depressione, T*(2:0:1:1)**
B2: DRAGON SQUAT BASIC	3	8 / 8 rep	NEED	incrementare il range progressivamente
CONDITIONING				
ASSISTED CHIN UP	3	60 s	NO	Eseguire 3 round
PISTOL SQUAT (scegliere variazione alternare gambe)	3	60 s	NO	60 secondi ogni esercizio: scegliere una variazione che permetta di eseguire ripetizioni controllate ad un alto livello tecnico.
INVERTED PLANK EXTENSION	3	60 s	NO	
LEANING PUSH UP ECCENTRICS	3	60 s	NO	Accumulare ripetizioni per 60 secondi cercando di migliorare il numero totale di rep rispetto alla seduta precedente.
*T = Tempo **(fase eccentrica : pause sulla contrazione : concentrica : pausa a fine contrazione)				

COOL DOWN

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

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 109 SKILLS & CONDITIONING #05

WARM UP

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / PREPARATION				
STANDING SPINAL ROUTINE flex / ext side bend	1	5 rep per side	NO	Valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio facendo ripetizioni extra secondo necessità
WRIST / FINGERS ROUTINE kneeling lean circles knuckles push up	1	20 rep	NO	Completare un esercizio e passare al successivo
ORGANIC SQUAT ROUTINE Squat hip ext Squat hip rotation	1	2 m	30 s	Eseguire i due esercizi in una sequenza fluida e continua per il tempo stabilito

MAIN WORK

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
SKILLS				
A1: BLOCK ASSISTED TUCK PLANCHE iso	3	5 rep 5 s max effort ***	NO	braccia tese, depressione / protrazione massima spinta costante, 5" tra le rep
A2: SHRIMP SQUAT (block knee touch)	3	5 / 5 rep	NEED	T*(3:0:1:1)** toccare il blocco con ginocchio, range di movimento costante
B1: HS FACE TO WALL SCAPULAR SHRUGS	3	5 / 7 rep	NO	braccia tese, depressione / elevazione, contrazione 1 s iso ogni rep
B2: ASSISTED SHRIMP SQUAT	3	7 / 7 rep	NEED	mantenere un movimento fluido ma controllato durante tutto il range
CONDITIONING				
ASSISTED Sissy SQUAT	3	60 s	NO	Eseguire 3 round
DIPS	3	60 s	NO	60 secondi ogni esercizio: scegliere una variazione che permetta di eseguire ripetizioni controllate ad un alto livello tecnico.
SPINAL ROCK PIKE	3	60 s	NO	
NEUTRAL GRIP ROWS ECCENTRICS	3	60 s	NO	Accumulare ripetizioni per 60 secondi cercando di migliorare il numero totale di rep rispetto alla seduta precedente.
*T = Tempo ** (fase eccentrica : pause sulla contrazione : concentrica : pausa a fine contrazione) *** massima tensione generata nel tempo indicato				

COOL DOWN

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

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 110 SKILLS & CONDITIONING #06

WARM UP

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / PREPARATION				
STANDING SPINAL ROUTINE flex / ext side bend	1	5 rep per side	NO	Valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio facendo ripetizioni extra secondo necessità
GRIP / FOREARM ROUTINE dead hang band resisted straight arms pulls	1	60 s	NO	Completare un esercizio e passare al successivo
ORGANIC SQUAT ROUTINE Squat hip ext Squat hip rotation	1	2 m	30 s	Eseguire i due esercizi in una sequenza fluida e continua per il tempo stabilito

MAIN WORK

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
SKILLS				
A1: ELEVATED DRAGON SQUAT	3	3 / 3 rep	NO	T*(3:1:1:1)** utilizzare box / sedia / rialzo di almeno 50 cm
A2: FEET ELEVATED FRONT LEVER PULLS	3	5 rep 3s iso hold	NEED	focus protrazione / depressione, T*(1:0:1:3) isometria ad ogni rep
B1: DRAGON SQUAT BASIC	3	8 / 8 rep	NO	incrementare il range progressivamente
B2: FEET ASSISTED FRONT LEVER PULLS	3	8 rep	NEED	focus protrazione / depressione, T*(1:0:1:2) fluidificare il movimento di ingaggio scapola
CONDITIONING				
ASSISTED CHIN UP	3	60 s	NO	Eseguire 3 round
PISTOL SQUAT (scegliere variazione alternare gambe)	3	60 s	NO	60 secondi ogni esercizio: scegliere una variazione che permetta di eseguire ripetizioni controllate ad un alto livello tecnico.
INVERTED PLANK EXTENSION	3	60 s	NO	
LEANING PUSH UP ECCENTRICS	3	60 s	NO	Accumulare ripetizioni per 60 secondi cercando di migliorare il numero totale di rep rispetto alla seduta precedente.
*T = Tempo ** (fase eccentrica : pause sulla contrazione : concentrica : pausa a fine contrazione) *** massima tensione generata nel tempo indicato				

COOL DOWN

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

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 111 SKILLS & CONDITIONING #07

WARM UP

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / PREPARATION				
STANDING SPINAL ROUTINE flex / ext side bend	1	5 rep per side	NO	Valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio facendo ripetizioni extra secondo necessità
WRIST / FINGERS ROUTINE kneeling lean circles knuckles push up	1	20 rep	NO	Completare un esercizio e passare al successivo
ORGANIC SQUAT ROUTINE Squat hip ext Squat hip rotation	1	2 m	30 s	Eseguire i due esercizi in una sequenza fluida e continua per il tempo stabilito

MAIN WORK

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
SKILLS				
A1: BLOCK ASSISTED TUCK PLANCHE iso	3	2 rep 10s hold	NO	braccia tese, depressione / protrazione massima spinta costante, 5" tra le rep
A2: SHRIMP SQUAT (block knee touch)	3	7 / 7 rep	NEED	T*(3:0:1:1)** incrementare il range progressivamente da set a set se possibile
B1: HS FACE TO WALL SCAPULAR SHRUGS	3	3 rep 5 / 7s hold	NO	braccia tese, mantenere elevazione scapolare, collo rilassato, iso ad ogni rep
B2: ASSISTED SHRIMP SQUAT	3	9 / 9 rep	NO	mantenere lo stesso range di movimento della seduta precedente
CONDITIONING				
ASSISTED SISSY SQUAT	3	60 s	NO	Eseguire 3 round
DIPS	3	60 s	NO	60 secondi ogni esercizio: scegliere una variazione che permetta di eseguire ripetizioni controllate ad un alto livello tecnico.
SPINAL ROCK PIKE	3	60 s	NO	
NEUTRAL GRIP ROWS ECCENTRICS	3	60 s	NO	Accumulare ripetizioni per 60 secondi cercando di migliorare il numero totale di rep rispetto alla seduta precedente.
*T = Tempo ** (fase eccentrica : pause sulla contrazione : concentrica : pausa a fine contrazione) *** massima tensione generata nel tempo indicato				

COOL DOWN

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

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 112 SKILLS & CONDITIONING #08

WARM UP

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / PREPARATION				
STANDING SPINAL ROUTINE flex / ext side bend	1	5 rep per side	NO	Valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio facendo ripetizioni extra secondo necessità
GRIP / FOREARM ROUTINE dead hang band resisted straight arms pulls	1	60 s	NO	Completare un esercizio e passare al successivo
ORGANIC SQUAT ROUTINE Squat hip ext Squat hip rotation	1	2 m	30 s	Eseguire i due esercizi in una sequenza fluida e continua per il tempo stabilito

MAIN WORK

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
SKILLS				
A1: ELEVATED DRAGON SQUAT	3	5 / 5 rep	NO	T*(3:1:1:1)** utilizzare box / sedia / rialzo di almeno 50 cm
A2: FEET ELEVATED FRONT LEVER PULLS	3	3 rep 5s iso hold	NEED	focus protrazione / depressione, T*(1:0:1:5 isometria ad ogni rep)
B1: DRAGON SQUAT BASIC	3	8 -> 10 rep	NO	aumentare progressivamente il range
B2: FEET ASSISTED FRONT LEVER PULLS	3	10 rep	NEED	focus protrazione / depressione, T*(1:0:1:2) fluidificare il movimento di ingaggio scapola
CONDITIONING				
ASSISTED CHIN UP	3	60 s	NO	Eseguire 3 round
PISTOL SQUAT (scegliere variazione alternare gambe)	3	60 s	NO	60 secondi ogni esercizio: scegliere una variazione che permetta di eseguire ripetizioni controllate ad un alto livello tecnico.
INVERTED PLANK EXTENSION	3	60 s	NO	
LEANING PUSH UP ECCENTRICS	3	60 s	NO	Accumulare ripetizioni per 60 secondi cercando di migliorare il numero totale di rep rispetto alla seduta precedente.
*T = Tempo ** (fase eccentrica : pause sulla contrazione : concentrica : pausa a fine contrazione) *** massima tensione generata nel tempo indicato				

COOL DOWN

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

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 113 SKILLS & CONDITIONING #09

WARM UP

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / PREPARATION				
STANDING SPINAL ROUTINE rotations twist	1	5 rep per side	NO	Valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio facendo ripetizioni extra secondo necessità
WRIST / FINGERS ROUTINE straddle lean circles alternating plank knuckles push up	1	20 rep	NO	Completare un esercizio e passare al successivo
ORGANIC SQUAT ROUTINE low bridge basic side / cossack squat	1	2 m	30 s	Eseguire i due esercizi in una sequenza fluida e continua per il tempo stabilito

MAIN WORK

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
SKILLS				
A1: SPLIT KNEE LIFTS	3	7 / 7 rep + 10 s iso	NO	tallone puntato a terra, tibiale attivo, max contrazione quadricipiti e glutei ad ogni rep
A2: R.BAND ASSISTED TUCK PLANCHE	3	1 rep 7 - 10 s iso	NEED	braccia tese, depressione / protrazione massima spinta costante, 90% effort
B1: SCISSORS ACTIVE HOLD	3	1 / 1 rep 20 s iso	NO	85% range dell'esercizio A1, premere tallone e punta del piede nel pavimento, gambe tese, alternare i lati ad ogni rep
B2: HS SCISSOR UP from standing	3	5 rep	NEED	braccia tese, elevazione, spalla in linea con polso alla fine dello slancio, gambe tese
CONDITIONING				
DIPS ECCENTRICS	3	60 s	NO	Eseguire 3 round
DRAGON SQUAT	3	60 s	NO	60 secondi ogni esercizio: scegliere una variazione che permetta di eseguire ripetizioni controllate ad un alto livello tecnico.
HANGING CANDLE STICK	3	60 s	NO	
SUPINATED GRIP ROWS	3	60 s	NO	Non è necessario eseguire le ripetizioni ininterrottamente, ma accumulare ripetizioni per 60 secondi. Se necessario lavorare in clusters.
*T = Tempo ** (fase eccentrica : pause sulla contrazione : concentrica : pausa a fine contrazione) *** massima tensione generata nel tempo indicato				

COOL DOWN

COMPENSAZIONE tenere le seguenti posture per 60 secondi
LYING PIGEON
SHIN BOX EXTENSION
RESTORING focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento
CORPSE

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 114 SKILLS & CONDITIONING #10

WARM UP

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / PREPARATION				
STANDING SPINAL ROUTINE rotations twist	1	5 rep per side	NO	Valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio facendo ripetizioni extra secondo necessità
GRIP / FOREARM ROUTINE mixed false grip holds assisted scapular pulls	2	15 / 15 s 5 rep	NO	Eseguire gli esercizi in sequenza, valutare l'incremento progressivo di tenuta nel primo esercizio
ORGANIC SQUAT ROUTINE low bridge basic side / cossack squat	1	2 m	30 s	Eseguire i due esercizi in una sequenza fluida e continua per il tempo stabilito

MAIN WORK

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
SKILLS				
A1: R. BEND ASSISTED BRIDGE F.LEVER LIFTS	3	5 rep 2 s iso hold	NO	focus depressione / retrazione, mantenere contrazione isometrica ad ogni rep
A2: STRADDLE GOOD MORNING	3	10 rep	NEED	focus contrazione catena posteriore T*(3:1:1:2)***, allineamento colonna
B1: PSEUDO B.LEVER floor	3	5 / 5 rep 3 s iso hols	NO	braccia tese, alternare rot ext + flex / rot int + ext , retroversione bacino, glutei contratti
B2: SIDE LUNGE SLIDER	3	7 / 7 rep	NEED	usare la frizione con il pavimento per creare tensione all'adduttore della gamba tesa
CONDITIONING				
CHIN UP ECCENTRICS	3	60 s	NO	Eseguire 3 round
PISTOL SQUAT	3	60 s	NO	60 secondi ogni esercizio: scegliere una variazione che permetta di eseguire ripetizioni controllate ad un alto livello tecnico.
INVERTED HYPEREXTENSION	3	60 s	NO	
PUSH UP / DEFICIT PUSH UP	3	60 s	NO	Non è necessario eseguire ripetizioni ininterrottamente, ma accumulare ripetizioni per 60 secondi. Se necessario lavorare in clusters.
*T = Tempo ** (fase eccentrica : pause sulla contrazione : concentrica : pausa a fine contrazione)				

COOL DOWN

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

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 115 SKILLS & CONDITIONING #11

WARM UP

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / PREPARATION				
STANDING SPINAL ROUTINE rotations twist	1	5 rep per side	NO	Valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio facendo ripetizioni extra secondo necessità
WRIST / FINGERS ROUTINE straddle lean circles alternating plank knuckles push up	1	20 rep	NO	Completare un esercizio e passare al successivo
ORGANIC SQUAT ROUTINE low bridge basic side / cossack squat	1	2 m	30 s	Eseguire i due esercizi in una sequenza fluida e continua per il tempo stabilito

MAIN WORK

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
SKILLS				
A1: SPLIT KNEE LIFTS	3	5 / 5 rep + 10 s iso	NO	tallone puntato a terra, tibiale attivo, incrementare range rispetto seduta prima
A2: R.BAND ASSISTED TUCK PLANCHE	3	2 rep 7 - 10 s iso	NEED	braccia tese, depressione / protrazione 90% effort, 10" tra le ripetizioni
B1: SCISSORS ACTIVE HOLD	3	1 / 1 rep 30 s iso	NO	90% range dell'esercizio A1, premere tallone e punta del piede nel pavimento, gambe tese, alternare i lati ad ogni rep
B2: HS SCISSOR UP from standing	3	4 + 4 rep cluster	NEED	braccia tese, elevazione scapolare, spinta 10 o 15 secondi pausa tra i cluster
CONDITIONING				
DIPS ECCENTRICS	3	60 s	NO	Eseguire 3 round
DRAGON SQUAT	3	60 s	NO	60 secondi ogni esercizio: scegliere una variazione che permetta di eseguire ripetizioni controllate ad un alto livello tecnico.
HANGING CANDLE STICK	3	60 s	NO	
SUPINATED GRIP ROWS	3	60 s	NO	Accumulare ripetizioni per 60 secondi cercando di migliorare il numero totale di rep rispetto alla seduta precedente.
*T = Tempo ** (fase eccentrica : pause sulla contrazione : concentrica : pausa a fine contrazione) *** massima tensione generata nel tempo indicato				

COOL DOWN

COMPENSAZIONE tenere le seguenti posture per 60 secondi
LYING PIGEON
SHIN BOX EXTENSION
RESTORING focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento
CORPSE

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 116 SKILLS & CONDITIONING #12

WARM UP

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / PREPARATION				
STANDING SPINAL ROUTINE rotations twist	1	5 rep per side	NO	Valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio facendo ripetizioni extra secondo necessità
GRIP / FOREARM ROUTINE mixed false grip holds assisted scapular pulls	2	15 / 15 s 5 rep	NO	Eseguire gli esercizi in sequenza, valutare l'incremento progressivo di tenuta nel primo esercizio
ORGANIC SQUAT ROUTINE low bridge basic side / cossack squat	1	2 m	30 s	Eseguire i due esercizi in una sequenza fluida e continua per il tempo stabilito

MAIN WORK

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
SKILLS				
A1: R. BEND ASSISTED BRIDGE F.LEVER LIFTS	3	3 rep 5 s iso hold	NO	focus depressione / retrazione, mantenere contrazione isometrica ad ogni rep
A2: STRADDLE GOOD MORNING	3	7 rep	NEED	incremento distanza piedi progressivamente ogni rep, focus eccentrica T*(3:3:1:1)**
B1: PSEUDO B.LEVER floor	3	5 / 5 rep 5 s iso holds	NO	braccia tese, alternare rot ext + flex / rot int + ext , retroversione bacino, glutei contratti
B2: SIDE LUNGE SLIDER	3	9 / 9 rep	NEED	usare la frizione con il pavimento per creare tensione all'adduttore della gamba tesa
CONDITIONING				
CHIN UP ECCENTRICS	3	60 s	NO	Eseguire 3 round 60 secondi ogni esercizio: scegliere una variazione che permetta di eseguire ripetizioni controllate ad un alto livello tecnico. Accumulare ripetizioni per 60 secondi cercando di migliorare il numero totale di rep rispetto alla seduta precedente.
PISTOL SQUAT	3	60 s	NO	
INVERTED HYPEREXTENSION	3	60 s	NO	
PUSH UP / DEFICIT PUSH UP	3	60 s	NO	
*T = Tempo **(fase eccentrica : pause sulla contrazione : concentrica : pausa a fine contrazione)				

COOL DOWN

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

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 117 SKILLS & CONDITIONING #13

WARM UP

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / PREPARATION				
STANDING SPINAL ROUTINE rotations twist	1	5 rep per side	NO	Valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio facendo ripetizioni extra secondo necessità
WRIST / FINGERS ROUTINE straddle lean circles alternating plank knuckles push up	1	20 rep	NO	Completare un esercizio e passare al successivo
ORGANIC SQUAT ROUTINE low bridge basic side / cossack squat	1	2 m	30 s	Eseguire i due esercizi in una sequenza fluida e continua per il tempo stabilito

MAIN WORK

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
SKILLS				
A1: R.BAND ASSISTED TUCK PLANCHE	3	1 rep 10 - 15 s iso	NEED	braccia tese, depressione / protrazione da 95% a 100% effort
A2: SPLIT BACKWARD SLIDER ECCENTRICS	3	3 / 3 rep + 10 s iso on last	NO	tallone puntato a terra, tibiale attivo, incrementare range rispetto seduta prima
B1: HS SCISSOR UP from forward band	3	5 rep	NEED	braccia tese, elevazione, spalla in linea con polso alla fine dello slancio, gambe tese
B2: SCISSORS ACTIVE HOLD	3	1 / 1 rep 30 s iso	NO	90% range dell'esercizio A2, premere tallone e punta del piede nel pavimento, gambe tese, alternare i lati ad ogni rep
CONDITIONING				
DIPS ECCENTRICS	3	60 s	NO	Eseguire 3 round
DRAGON SQUAT	3	60 s	NO	60 secondi ogni esercizio: scegliere una variazione che permetta di eseguire ripetizioni controllate ad un alto livello tecnico.
HANGING CANDLE STICK	3	60 s	NO	
SUPINATED GRIP ROWS	3	60 s	NO	Accumulare ripetizioni per 60 secondi cercando di migliorare il numero totale di rep rispetto alla seduta precedente.
*T = Tempo ** (fase eccentrica : pause sulla contrazione : concentrica : pausa a fine contrazione) *** massima tensione generata nel tempo indicato				

COOL DOWN

COMPENSAZIONE tenere le seguenti posture per 60 secondi
LYING PIGEON
SHIN BOX EXTENSION
RESTORING focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento
CORPSE

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 118 SKILLS & CONDITIONING #14

WARM UP

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / PREPARATION				
STANDING SPINAL ROUTINE rotations twist	1	5 rep per side	NO	Valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio facendo ripetizioni extra secondo necessità
GRIP / FOREARM ROUTINE mixed false grip holds assisted scapular pulls	2	15 / 15 s 5 rep	NO	Eseguire gli esercizi in sequenza, valutare l'incremento progressivo di tenuta nel primo esercizio
ORGANIC SQUAT ROUTINE low bridge basic side / cossack squat	1	2 m	30 s	Eseguire i due esercizi in una sequenza fluida e continua per il tempo stabilito

MAIN WORK

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
SKILLS				
A1: STRADDLE GOOD MORNING SIT ECCENTRICS	3	5 rep +10 s iso on last	NEED	incremento distanza piedi progressivamente ogni rep, focus eccentrica T*(5:2:0:2)**
A2: R. BEND ASSISTED BRIDGE F.LEVER LIFTS	3	1 rep 10 - 15 s iso	NO	focus depressione / retrazione, mantenere contrazione isometrica, 95% effort
B1: KNEELING HALF SIDE SPLIT SLIDER	3	7 / 7 rep	NEED	usare la frizione con il pavimento per attivare gli adduttori, incremento range progressivo
B2: B.RESISTED ELEVATED PSEUDO B.LEVER	3	5 rep 5 s iso hols	NO	braccia tese, alternare rot ext + flex spalla, retroversione bacino, glutei contratti
CONDITIONING				
CHIN UP ECCENTRICS	3	60 s	NO	Eseguire 3 round
PISTOL SQUAT	3	60 s	NO	60 secondi ogni esercizio: scegliere una variazione che permetta di eseguire ripetizioni controllate ad un alto livello tecnico.
INVERTED HYPEREXTENSION	3	60 s	NO	
PUSH UP / DEFICIT PUSH UP	3	60 s	NO	Accumulare ripetizioni per 60 secondi cercando di migliorare il numero totale di rep rispetto alla seduta precedente.
*T = Tempo **(fase eccentrica : pause sulla contrazione : concentrica : pausa a fine contrazione) ***massima tensione generata nel tempo indicato				

COOL DOWN

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

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 119 SKILLS & CONDITIONING #15

WARM UP

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / PREPARATION				
STANDING SPINAL ROUTINE rotations twist	1	5 rep per side	NO	Valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio facendo ripetizioni extra secondo necessità
WRIST / FINGERS ROUTINE straddle lean circles alternating plank knuckles push up	1	20 rep	NO	Completare un esercizio e passare al successivo
ORGANIC SQUAT ROUTINE low bridge basic side / cossack squat	1	2 m	30 s	Eseguire i due esercizi in una sequenza fluida e continua per il tempo stabilito

MAIN WORK

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
SKILLS				
A1: R.BAND ASSISTED TUCK PLANCHE	3	1 rep 15 s iso	NEED	braccia tese, depressione / protrazione 100% effort, cedimento, aumentare il lean
A2: SPLIT BACKWARD SLIDER ECCENTRICS	3	3 / 3 rep + 10 s iso on last	NO	tallone puntato a terra, tibiale attivo, incrementare range rispetto seduta prima
B1: HS SCISSOR UP from forward band	3	4 + 4 rep cluster	NEED	braccia tese, elevazione scapolare, spinta 10 o 15 secondi pausa tra i cluster
B2: SCISSORS ACTIVE HOLD	3	1 / 1 rep 30 s iso	NO	90% range dell'esercizio A2, premere tallone e punta del piede nel pavimento, gambe tese, alternare i lati ad ogni rep
CONDITIONING				
DIPS ECCENTRICS	3	60 s	NO	Eseguire 3 round
DRAGON SQUAT	3	60 s	NO	60 secondi ogni esercizio: scegliere una variazione che permetta di eseguire ripetizioni controllate ad un alto livello tecnico.
HANGING CANDLE STICK	3	60 s	NO	
SUPINATED GRIP ROWS	3	60 s	NO	Accumulare ripetizioni per 60 secondi cercando di migliorare il numero totale di rep rispetto alla seduta precedente.
*T = Tempo ** (fase eccentrica : pause sulla contrazione : concentrica : pausa a fine contrazione) *** massima tensione generata nel tempo indicato				

COOL DOWN

COMPENSAZIONE tenere le seguenti posture per 60 secondi
LYING PIGEON
SHIN BOX EXTENSION
RESTORING focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento
CORPSE

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 120 SKILLS & CONDITIONING #16

WARM UP

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / PREPARATION				
STANDING SPINAL ROUTINE rotations twist	1	5 rep per side	NO	Valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio facendo ripetizioni extra secondo necessità
GRIP / FOREARM ROUTINE mixed false grip holds assisted scapular pulls	2	15 / 15 s 5 rep	NO	Eseguire gli esercizi in sequenza, valutare l'incremento progressivo di tenuta nel primo esercizio
ORGANIC SQUAT ROUTINE low bridge basic side / cossack squat	1	2 m	30 s	Eseguire i due esercizi in una sequenza fluida e continua per il tempo stabilito

MAIN WORK

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
SKILLS				
A1: STRADDLE GOOD MORNING SIT ECCENTRICS	3	7 rep +10 s iso on last	NEED	incremento distanza piedi progressivamente ogni rep, focus eccentrica T*(5:2:0:2)**
A2: R. BEND ASSISTED BRIDGE F.LEVER LIFTS	3	1 rep 15 s iso	NO	focus depressione / retrazione, mantenere contrazione isometrica, 100% effort
B1: KNEELING HALF SIDE SPLIT SLIDER	3	9 / 9 rep	NEED	usare la frizione con il pavimento per attivare gli adduttori, incremento range progressivo
B2: B.RESISTED ELEVATED PSEUDO B.LEVER	3	7 rep 5 s iso hols	NO	braccia tese, alternare rot ext + flex spalla, retroversione bacino, glutei contratti
CONDITIONING				
CHIN UP ECCENTRICS	3	60 s	NO	Eseguire 3 round
PISTOL SQUAT	3	60 s	NO	60 secondi ogni esercizio: scegliere una variazione che permetta di eseguire ripetizioni controllate ad un alto livello tecnico.
INVERTED HYPEREXTENSION	3	60 s	NO	
PUSH UP / DEFICIT PUSH UP	3	60 s	NO	
*T = Tempo **(fase eccentrica : pause sulla contrazione : concentrica : pausa a fine contrazione) ***massima tensione generata nel tempo indicato				

COOL DOWN

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