



GROUNDWORK & FLOW

A MATTEXP ORIGINAL SERIES



MATTEXP LIVE PROGRAM

SPECIAL 04 GROUNDWORK: ROLLING & TWISTING

WARM UP				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / ELASTICITY				
EXPANSION COMPRESSION - intuitive mobility	1	60 s	NO	Eseguire gli esercizi in sequenza
KNEELING SIDE BAND - intuitive mobility	1	60 s	NO	30 s per lato per gli esercizi asimmetrici
KNEELING SPINAL TWIST - intuitive mobility	1	60 s	NO	valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio secondo necessità
SHOULDERS SCREW - intuitive mobility	1	60 s	NO	
QUADRUPEDAL HIP ROTATION - intuitive mobility	1	60 s	NO	
SIDE SQUAT FOLD - intuitive mobility	1	60 s	NO	
ACTIVATION / CONDITIONING				
ROCKING BASIC	2	10 rep	NO	Eseguire gli esercizi in sequenza
SINGLE LEG HYPER EXTENSION	2	5 / 5 rep + 10s	NO	No pausa tra gli esercizi
SHIN BOX BOX SWITCH	2	10 / 10 rep	NO	

MAIN WORK				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
ACTIVATION / PREPARATORY				
SHOULDER ENGAGEMENT BACKWARD	2	5 / 5 rep	1 m	controllare il rotolamento ingaggiando core, eseguire movimento a rallentatore, no slancio
SHOULDER ENGAGEMENT FORWARD	2	5 / 5 rep	1 m	la spalla ingaggia il pavimento, collo rilassato e capo libero di muoversi
FLOOR SKORPION	2	5 / 5 rep	1 m	apertura torace / anca, attivazione catena posteriore
SEATED STRADDLE LEAN	2	5 / 5 rep	1 m	gambe attive, allungare colonna, favorire antiversione bacino
STRENGTH / SKILL				
BACKWARD ROLL	2	3 / 3 rep	1 m	guardare dal lato in cui si esegue il roll
FORWARD ROLL	2	3 / 3 rep	1 m	guardare dal lato opposto rispetto al roll
FLOOR SKORPION ROTATION	2	3 / 3 rep	1 m	massima estensione per eseguire la rotazione
ROUTINE	2	3 / 3 rep	end	connettere i movimenti precedenti

COOL DOWN				
COMPENSAZIONE tenere le seguenti posture per 60 secondi				
SEATED FORWARD FOLD				
RESTORING focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento				
CHORPSE				

MATTEXP LIVE PROGRAM

SPECIAL 08 GROUNDWORK: ROTATIONAL & BRIDGING

WARM UP				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / ELASTICITY				
EXPANSION COMPRESSION - intuitive mobility	1	60 s	NO	Eseguire gli esercizi in sequenza
SEATED CROSSED LEGS SIDE BAND - intuitive mobility	1	60 s	NO	30 s per lato per gli esercizi asimmetrici
SEATED CROSSED LEGS TWIST - intuitive mobility	1	60 s	NO	valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio secondo necessità
QUADRUPEDAL HIP ROTATION - intuitive mobility	1	60 s	NO	
TRIPOD HIP ROTATION - intuitive mobility	1	60 s	NO	
LIZARD PUMPS - elasticity	1	60 s	NO	
ACTIVATION / CONDITIONING				
LOW BRIDGE BASIC	3	5 / 5 rep	NO	Eseguire gli esercizi in sequenza
TRIPOD TWIST	3	5 / 5 rep	NO	No pausa tra gli esercizi
SHIN BOX FLOOR ROTATION	3	5 / 5 rep	NO	

MAIN WORK				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
ACTIVATION / PREPARATORY				
SHOULDER EBRIDGE ROTATION	2	5 / 5 rep	1 m	ingaggio della posizione dello squat, passando da shin box, estensione anche massima
LOW BRIDGE BASIC HALF ROTATION (floor touch)	2	5 / 5 rep	1 m	guidare il braccio libero in una rotazione completa per raggiungere il suolo, mantenere glutei attivi e anche estese
TRIPOD CIRCLE ROTATION	2	5 / 5 rep	1 m	focus sulla stabilità della spalla ed estensione delle anche, distensione della linea laterale
BRIDGE WALL ROTATION	2	5 / 5 rep	1 m	mantenere sempre il carico sui piedi, usare il muro solo per comprendere il movimento di rotazione
STRENGTH / SKILL				
LOW BRIDGE ROTATION	2	3 / 3 rep	1 m	sostituire con mezza rotazione se necessario
HIGH BRIDGE HALF ROTATION	2	3 / 3 rep	1 m	ruotare la mano di supporto in modo naturale
HIGH BRIDGE ROTATION (ball of foot)	2	3 / 3 rep	1 m	riprovare la variazione al muro se necessario
ROUTINE	2	3 / 3 rep	end	connettere i movimenti precedenti

COOL DOWN				
COMPENSAZIONE tenere le seguenti posture per 60 secondi				
SEATED FORWARD FOLD				
RESTORING focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento				
CHORPSE				

MATTEXP LIVE PROGRAM

SPECIAL 40 GROUNDWORK: ROLLING & BRIDGING

WARM UP				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / ELASTICITY				
EXPANSION COMPRESSION - intuitive mobility	1	60 s	NO	Eseguire gli esercizi in sequenza
KNEELING SIDE BAND - intuitive mobility	1	60 s	NO	30 s per lato per gli esercizi asimmetrici
KNEELING SPINAL TWIST - intuitive mobility	1	60 s	NO	valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio secondo necessità
S. SCREW GROUND ENGAGEMENT - intuitive mobility	1	60 s	NO	
SEATED ARMS SCREW - intuitive mobility	1	60 s	NO	
CAMEL HIP EXTENSION - intuitive mobility	1	60 s	NO	
ACTIVATION / CONDITIONING				
PIKE ROCK	2	10 rep	NO	Eseguire gli esercizi in sequenza
SHOULDER BRIDGE SHIFT	2	5 / 5 rep	NO	No pausa tra gli esercizi
SHIN BOX CIRCLE	2	5 / 5 rep	NO	

MAIN WORK				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
ACTIVATION / PREPARATORY				
FORWARD ROLL	2	5 / 5 rep	1 m	espirare durante il movimento di transizione, aumentare profondità progressivamente
BACKWARD ROLL	2	5 / 5 rep	1 m	peso distribuito sulla spalla, collo libero di muoversi, controllare rotolamento dal core
SHIN BOX INVERSION	2	5 / 5 rep	1 m	fare perno sulla spalla d'appoggio, core attivo per elevare il bacino, collo libero di muoversi,
SHOULDER BRIDGE REACH	2	5 / 5 rep	1 m	mantenere estensione anche sullo shift, glutei attivi, massima distensione a braccia tese
STRENGTH / SKILL				
SHOULDERS ROLL INVERSION	2	3 / 3 rep	1 m	appoggio sempre su spalle, no su collo
SHOULDER BRIDGE INVERSION	2	3 / 3 rep	1 m	perno sulla spalla, gambe tese in inversione
BRIDGE TO PIKE ROTATION	2	3 / 3 rep	1 m	ruotare di 90 gradi ad ogni transizione
ROUTINE	2	3 / 3 rep	end	connettere i movimenti precedenti

COOL DOWN				
COMPENSAZIONE tenere le seguenti posture per 60 secondi				
SATED FORWARD FOLD				
RESTORING focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento				
CHORPSE				

MATTEXP LIVE PROGRAM

SPECIAL 44 GROUNDWORK: HIPS LOCOMOTION

WARM UP				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / ELASTICITY				
EXPANSION COMPRESSION - intuitive mobility	1	60 s	NO	Eseguire gli esercizi in sequenza
SEATED CROSSED LEGS SIDE BAND - intuitive mobility	1	60 s	NO	30 s per lato per gli esercizi asimmetrici
SEATED CROSSED LEGS TWIST - intuitive mobility	1	60 s	NO	valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio secondo necessità
LYING LEG CIRCLES - intuitive mobility	1	60 s	NO	
SEATED HIP ROTATIONS - intuitive mobility	1	60 s	NO	
SQUAT ANKLES ROTATION - intuitive mobility	1	60 s	NO	
ACTIVATION / CONDITIONING				
UP DOG DOWN DOG	2	10 rep	NO	Eseguire gli esercizi in sequenza
PLANK TO PIGEON FOLDS	2	10 / 10 rep	NO	No pausa tra gli esercizi
SHIN BOX SWITCH	2	5 / 5 rep	NO	

MAIN WORK				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
ACTIVATION / PREPARATORY				
PIGEON LIFTS	2	5 / 5 rep	1 m	spingere con la tibia verso terra, attivo glutei per elevare il bacino, gamba posteriore tesa
SHINBOX TO PIGEON	2	5 / 5 rep	1 m	sostenere il peso del corpo con la gamba anteriore, spinta tibia a terra
SHIN ROLL PULL	2	5 / 5 rep	1 m	tallone aderente al gluteo, bacino a terra, trazione il peso indietro, sedersi sul tallone
PIGEON HIP ROTATION	2	5 / 5 rep	1 m	usare le mani per scaricare il peso del corpo, gamba tesa, sedersi sul tallone
STRENGTH / SKILL				
PIGEON LOCOMOTION BASIC	2	3 / 3 rep	1 m	usare le mani per eseguire la transizione
SHINBOX TO PIGEON SWITCH	2	3 / 3 rep	1 m	progressivamente escludere le mani
PIGEON LOCOMOTION	2	3 / 3 rep	1 m	usare le mani per eseguire la transizione
ROUTINE	2	3 / 3 rep	end	connettere i movimenti precedenti

COOL DOWN				
COMPENSAZIONE				
tenere le seguenti posture per 60 secondi				
SATED FORWARD FOLD				
RESTORING				
focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento				
CHORPSE				