

MATTEXP MASTERCLASS SERIES

HYBRID:

SKILLS & WEIGHTS





PROGRAM OVERVIEW

Hybrid: Skills & Weights' è un programma dedicato a tutti coloro che vogliono allenarsi utilizzando un approccio ibrido che comprenda esercizi a corpo libero, esercizi di ginnastica con anelli o parallele ed esercizi con resistenze esterne come bilanciere, manubri o macchinari.

L'obiettivo è di imparare abilità (skills) e di migliorare la propria condizione fisica, lavorando sulle abilità di spinta, trazione e gambe e allo stesso tempo sviluppando massa muscolare e migliorando la composizione corporea.

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

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

Nella prima fase del programma andremo a stabilire le varianti degli esercizi con cui lavorare in base al proprio livello di pratica e andremo a definire il volume e l'intensità di carico per poi lentamente procedere con un progressivo incremento di queste variabili. Alla conclusione del programma è consigliabile svolgere il test finale sulle skills che sono state costruite durante il programma stesso. Il test finale suggerito non fa parte delle lezioni video ma lo si trova in coda a questa presentazione.

Il programma è composto da sedute di 1 ora circa ed è costruito sull'alternanza di 5 sedute diverse: 1)PUSH/PULL, 2)LEGS, 3)SKILLS, 4)ARMS, 5)BODYWEIGHT CONDITIONING. Tali sedute sono organizzate in 3 blocchi da 8 sedute ciascuno, per un totale di 24 sedute, alla fine delle quali è appunto suggerito lo svolgimento del test finale sulle skills.

BLOCCO 1

push pull - legs - skills - push pull - legs skills - arms - bodyweight conditioning

BLOCCO 2

push pull - legs - skills - push pull - legs skills - arms - bodyweight conditioning

BLOCCO 3

push pull - legs - skills - push pull - legs skills - arms - bodyweight conditioning

Ogni seduta viene introdotta da una routine di mobilità / attivazione e completata da una breve sequenza di compensazione finale.

Seguendo questa ciclicità possiamo svolgere il programma molteplici volte consecutive, ogni volta ricercando un overload progressivo e un incremento di difficoltà del lavoro sulle abilità specifiche allenate.

La durata del programma può essere variabile, in base al numero di sedute settimanali che si completano. In base al proprio livello di pratica, esperienza e obiettivo. L'ideale sarebbe di svolgere 4 sedute a settimana, completando il ciclo

completo di 24 sedute in un totale di 6 settimane per poi ripetere il programma subito una seconda volta variando le abilità in base al livello raggiunto e il volume / intensità di carico per garantire un continuo progressive overload. Al raggiungimento delle 12 settimane, ossia, al completamento del secondo ciclo di programma, svolgere il test sulle abilità allenate.

Non è da escludere la possibilità di svolgere meno di 4 sedute a settimana, ad esempio 3 o addirittura 2 (come secondo il calendario Mattexp Live) e considerare la possibilità di svolgere il programma in COMPOUND con altre sedute / lezioni o attività specifiche (come ad esempio Handstand, Yoga o uno sport).

In merito a questa ultima considerazione, è doveroso sottolineare che il programma può essere svolto quindi in due modi differenti:

- STAND ALONE: svolgimento esclusivo del programma stesso.

In questo caso possono essere svolte ad esempio 4 o 3 sedute a settimana (seguendo l'ordine descritto nei blocchi sopracitati) lasciando un giorno di pausa o due tra le varie sedute; oppure un numero maggiore di sedute sempre con l'idea di alternarle a ciclo indipendentemente dai giorni della settimana. In base al proprio livello di pratica è possibile definire la frequenza con la quale andare a svolgere le sedute, ad esempio, svolgere push-pull / legs / skills / arms / + 1 giorno di pausa e subito riprendere il ciclo 'bodyweight conditioning' / push-pull / legs / skills...e così via.

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

TEST

Il *TEST FINALE* è un momento in cui valutare il proprio livello tecnico raggiunto a seguito del programma svolto per un minimo di 12 settimane.

Al termine delle 12 settimane di programma, svolgere una settimana di deload in cui viene ridotto drasticamente il carico di lavoro (ridurre almeno del 25-30% il volume e l'intensità di carico) in modo da permettere al corpo, in particolare dal punto di vista articolare, di recuperare.

Alla fine della settimana di deload svolgere la seguente seduta cercando di massimizzare la qualità del movimento (non la quantità delle ripetizioni) per definire quali sono le *TRANSIZIONI*, *POSIZIONI* e *RANGE DI MOVIMENTO* che sono state raggiunte e consolidate durante la programmazione svolta nelle settimane precedenti e capire quali sono i limiti o le difficoltà su cui porre l'attenzione nelle settimane a venire.

Gli elementi su cui il test è svolto sono *SKIN THE CAT* e *MUSCLE UP*.

COME SVOLGERE IL TEST								
Scegliere la variazione di esercizio con la quale si è conclusa la programmazione.								
Svolgere i due esercizi in EMOM per 12 minuti con l'obiettivo di chiudere un numero di ripetizioni adatto a mantenere:								
- massimo range di movimento possibile nelle - miglior controllo nelle transizioni - massima stabilità nelle statiche - assicurarsi un minimo di 15/20 secondi di R ad ogni minuto								
EXERCISE	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	PROTOCOL	FOCUS
SKIN THE CAT [BAR / RINGS]	Knee To Chest Inverted Roll Out	Straight Legs Inverted Roll Out	Bent Arms Entrance Routine	Straight Arms Entrance Routine	1 set	? rep	EMOM 12 m	technique
EXERCISE	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	PROTOCOL	FOCUS
MUSCLE UP [BAR / RINGS]	Feet Assisted	R.Bend Eccentrics	R.Bend Assisted	Bw Eccentrics	1 set	? rep	EMOM 12 m	technique

NOTA: completato il test valutare la possibilità di rifare il programma completo inserendo le variazioni e relative ripetizioni all'interno della seduta di 'skills' e progredire nel corso delle settimane consolidando la tecnica, migliorando il range di movimento ed eventualmente incrementando il volume di lavoro.

COMPOUNDING CALENDAR

WEEK 1	PUSH / PULL Hybrid: Skills & Weights 01	HAND BALANCE Balance It Out / Handstand Seduta Complementare Suggerita	LEGS Hybrid: Skills & Weights 02	FLEXIBILITY Flexible Steel / Yoga / Flexibility Big 4 Seduta Complementare Suggerita	HAND BALANCE Balance It Out / Handstand Seduta Complementare Suggerita
WEEK 2	SKILLS Hybrid: Skills & Weights 03	HAND BALANCE Balance It Out / Handstand Seduta Complementare Suggerita	PUSH / PULL Hybrid: Skills & Weights 04	FLEXIBILITY Flexible Steel / Yoga / Flexibility Big 4 Seduta Complementare Suggerita	HAND BALANCE Balance It Out / Handstand Seduta Complementare Suggerita
WEEK 3	LEGS Hybrid: Skills & Weights 05	HAND BALANCE Balance It Out / Handstand Seduta Complementare Suggerita	SKILLS Hybrid: Skills & Weights 06	FLEXIBILITY Flexible Steel / Yoga / Flexibility Big 4 Seduta Complementare Suggerita	HAND BALANCE Balance It Out / Handstand Seduta Complementare Suggerita
WEEK 4	ARMS Hybrid: Skills & Weights 07	HAND BALANCE Balance It Out / Handstand Seduta Complementare Suggerita	BC Hybrid: Skills & Weights 08	FLEXIBILITY Flexible Steel / Yoga / Flexibility Big 4 Seduta Complementare Suggerita	HAND BALANCE Balance It Out / Handstand Seduta Complementare Suggerita
WEEK 5	PUSH / PULL Hybrid: Skills & Weights 09	HAND BALANCE Balance It Out / Handstand Seduta Complementare Suggerita	LEGS Hybrid: Skills & Weights 10	FLEXIBILITY Flexible Steel / Yoga / Flexibility Big 4 Seduta Complementare Suggerita	HAND BALANCE Balance It Out / Handstand Seduta Complementare Suggerita
WEEK 6	SKILLS Hybrid: Skills & Weights 11	HAND BALANCE Balance It Out / Handstand Seduta Complementare Suggerita	PUSH / PULL Hybrid: Skills & Weights 12	FLEXIBILITY Flexible Steel / Yoga / Flexibility Big 4 Seduta Complementare Suggerita	HAND BALANCE Balance It Out / Handstand Seduta Complementare Suggerita

WEEK 7	LEGS Hybrid: Skills & Weights 13	HAND BALANCE Balance It Out / Handstand Seduta Complementare Suggestita	SKILLS Hybrid: Skills & Weights 14	FLEXIBILITY Flexible Steel / Yoga / Flexibility Big 4 Seduta Complementare Suggestita	HAND BALANCE Balance It Out / Handstand Seduta Complementare Suggestita
WEEK 8	ARMS Hybrid: Skills & Weights 15	HAND BALANCE Balance It Out / Handstand Seduta Complementare Suggestita	BC Hybrid: Skills & Weights 16	FLEXIBILITY Flexible Steel / Yoga / Flexibility Big 4 Seduta Complementare Suggestita	HAND BALANCE Balance It Out / Handstand Seduta Complementare Suggestita
WEEK 9	PUSH / PULL Hybrid: Skills & Weights 17	HAND BALANCE Balance It Out / Handstand Seduta Complementare Suggestita	LEGS Hybrid: Skills & Weights 18	FLEXIBILITY Flexible Steel / Yoga / Flexibility Big 4 Seduta Complementare Suggestita	HAND BALANCE Balance It Out / Handstand Seduta Complementare Suggestita
WEEK 10	SKILLS Hybrid: Skills & Weights 19	HAND BALANCE Balance It Out / Handstand Seduta Complementare Suggestita	PUSH / PULL Hybrid: Skills & Weights 20	FLEXIBILITY Flexible Steel / Yoga / Flexibility Big 4 Seduta Complementare Suggestita	HAND BALANCE Balance It Out / Handstand Seduta Complementare Suggestita
WEEK 11	LEGS Hybrid: Skills & Weights 21	HAND BALANCE Balance It Out / Handstand Seduta Complementare Suggestita	SKILLS Hybrid: Skills & Weights 22	FLEXIBILITY Flexible Steel / Yoga / Flexibility Big 4 Seduta Complementare Suggestita	HAND BALANCE Balance It Out / Handstand Seduta Complementare Suggestita
WEEK 12	ARMS Hybrid: Skills & Weights 23	HAND BALANCE Balance It Out / Handstand Seduta Complementare Suggestita	BC Hybrid: Skills & Weights 24	FLEXIBILITY Flexible Steel / Yoga / Flexibility Big 4 Seduta Complementare Suggestita	HAND BALANCE Balance It Out / Handstand Seduta Complementare Suggestita
WEEK 13	DELOAD + TEST				

MATTEXP LIVE PROGRAM

STANDARD SESSION 209 HYBRID SKILLS & WEIGHTS #01

WARM UP

INTUITIVE MOBILITY ROUTINE

Eseguire gli esercizi in sequenza soffermandosi 60 secondi su ognuno oppure completando 10 ripetizioni circa di ognuno

ESERCIZI			TIME
Expansion / Compression Side Reach Shoulders Squeeze Shoulders Circles Arms Ext Rot. Elbow Flexion			60 s / 10 rep per ogni esercizio
ACTIVATION			
Completa la fase di attivazione eseguendo gli esercizi relativi in super serie. Prova a incrementare di poco la tempistica di tenuta ad ogni seduta.			
EXERCISE	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI		WORK
HANGING L-SIT	False Grip R.Bend Assisted	FALSE GRIP BW BAR / RINGS	2 set 20 → 60 s hold 30 sec R
SUPPORTED HOLD	Hollow Body Bar	HOLLOW BODY RINGS	2 set 20 → 60 s hold 60 s R

MAIN WORK

STRENGTH / HYPERTROPHY

Completare i blocchi di lavoro svolgendo gli esercizi in super serie. Rispettare la richiesta relativa a RPE della seduta.

SUPER SET A	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	RPE
BENT ARMS STAND	Assisted Frog Press	Frog Stand Press	Assisted Straddle Press	STRADDLE STAND PRESS	3 set	4 → 6 rep	NO	7
PULL UP	R.Bend Resisted	Lat Machine	R.Bend Assisted	BAR	3 set	4 → 8 rep	90 s	7
SUPER SET B	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	RPE
SHOULDER PRESS	R.Band Resisted	Inverted Floor Bw	Inverted deficit	DUMBBELLS	3 set	6 → 10 rep	NO	7
CHIN UP	Reverse Grip Lat Machine	R.Band Assisted Bar / Rings	Bw Bar / Rings	LOADED Bar / Rings	3 set	6 → 10 rep	90 s	7
SUPER SET C	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	RPE
PUSH UP	Bw Floor	Loaded Floor	Loaded Deficit	LOADED Rings	3 set	10 → 20 rep	NO	7
MID ROWS	R.Band Resisted	Inverted Bar / Rings	Seated Cable	BENT OVER DB / BB	3 set	10 → 20 rep	90 s	7

COOL DOWN

COMPENSAZIONE

tenere le seguenti posture per 60 secondi

FLOOR SCORPION

CROSSED LEGS SIDE BEND

RESTORING

focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento

CORPSE

MATTEXP LIVE PROGRAM

STANDARD SESSION 210 HYBRID SKILLS & WEIGHTS #02

WARM UP

INTUITIVE MOBILITY ROUTINE

Eseguire gli esercizi in sequenza partendo dalla posizione di squat e soffermandosi 60 secondi su ognuno oppure completando 10 ripetizioni circa di ognuno

ESERCIZI	TIME
Double Arms HO Single Arm HO Front Reach Deep Twist Hip Ext / Int Rot. FF Alternating Knee Lock	60 s / 10 rep per ogni esercizio

ACTIVATION

Completa la fase di attivazione eseguendo gli esercizi relativi in super serie. Prova a incrementare di poco la tempistica di tenuta ad ogni seduta.

EXERCISE	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI		WORK
ATG SQUAT	Slant Board Bodyweight T(3:1:0:0)	Slant Board LOADED T(3:1:0:0)	2 set 10 rep 60 sec R

MAIN WORK

STRENGTH / HYPERTROPHY

Completare i blocchi di lavoro svolgendo gli esercizi in super serie. Rispettare la richiesta relativa a RPE della seduta.

EXERCISE A	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	RPE
SQUAT	A.T.G. R.Bend Resisted	A.T.G. DB / Plate	Barbell Front Rack	BARBELL Back Squat	4 set	4 → 6 rep	2 m	7
PISTOL SQUAT [option 2]	Floor Slider	R.Bend Assisted	Bw Eccentrics	Bw Full Execution		T(3:2:1:1)		
EXERCISE B	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	RPE
STIFF LEG DEADLIFT	R.Bend Resisted	Loaded Dumbbells	Loaded Barbell	DEFICIT DB / BB	3 set	8 → 12 rep	90 s	7
SINGLE LEG STIFF LEG DEADLIFT [option 2]	Bodyweight	Single Side Loaded	Double Side Loaded	Deficit Double Side Loaded				
EXERCISE C	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	RPE
BOX STEP UP	Bw Below 90°	Bw 90°	BW OVER 90°	Loaded	2 set	10 → 15 rep	90 s	7
EXERCISE D	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	RPE
LEG CURLS	Floor Slider	Inverted Rings	Dumbbell	MACHINE	2 set	10 → 20 rep	60 s / 90 s	7

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

STANDARD SESSION 211 HYBRID SKILLS & WEIGHTS #03

WARM UP

INTUITIVE MOBILITY ROUTINE

Eseguire la routine con elastici dalle 3 alle 5 volte: https://youtu.be/v9NbMi_vqtY

ESERCIZI			TIME
R.Bend Upper Body Routine			3 / 5 round completi
ACTIVATION / PREPARATION			
Completa la fase di attivazione eseguendo gli esercizi relativi in super serie.			
EXERCISE	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI		WORK
INVERTED HANG	Hanging Roll Up	Tucked / Line	3 set 5 rep 15 s R
GERMAN HANG	Feet Assisted Rings	Pseudo GH Barbell	3 set 5 rep 15 s R

MAIN WORK

SKILL WORK

Completare i blocchi di lavoro svolgendo gli esercizi in serie.

BLOCK A	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	FOCUS
SKIN THE CAT [RINGS]	Knee To Chest Inverted Roll Out	Straight Legs Inverted Roll Out	BENT ARMS ENTRANCE	Straight Arms Entrance Routine	5 set	1 → 3 rep	60 s / 90 s	control
BLOCK B	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	FOCUS
HIGH PULLS [BAR / RINGS]	SEATED R.BEND ASSISTED	R.Bend Assisted	Momentum	Strict	3 set	2 → 3 rep	1 m / 2 m	explosive
BLOCK C	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	PROTOCOL	FOCUS
MUSCLE UP TRANSITION [BAR / RINGS]	Feet Assisted	R.Bend Eccentrics	R.Bend Assisted	Bw Eccentrics	5 set	2 → 3 rep	1 m	technique
BLOCK D	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP TIME	REST	FOCUS
A1: HANGING LEG LIFT	Knees Bent		Straight Legs		3 set	5 → 15 rep	15 s / 30 s	control
A2: <u>DIPS</u>	Box Assisted	R.Band Assisted	Bars / Rings	LOADED BARS		max out	1 m / 2 m	volume

COOL DOWN

COMPENSAZIONE

tenere le seguenti posture per 60 secondi

SEAL

SHOULDER BRIDGE

RESTORING

focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento

CORPSE

MATTEXP LIVE PROGRAM

STANDARD SESSION 212 HYBRID SKILLS & WEIGHTS #04

WARM UP

INTUITIVE MOBILITY ROUTINE

Eseguire gli esercizi in sequenza soffermandosi 60 secondi su ognuno oppure completando 10 ripetizioni circa di ognuno

ESERCIZI	TIME
Expansion / Compression Side Reach Shoulders Squeeze Shoulders Circles Arms Ext Rot. Elbow Flexion	60 s / 10 rep per ogni esercizio

ACTIVATION

Completa la fase di attivazione eseguendo gli esercizi relativi in super serie. Prova a incrementare di poco la tempistica di tenuta ad ogni seduta.

EXERCISE	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI		WORK
HANGING L-SIT	False Grip R.Bend Assisted	FALSE GRIP BW BAR / RINGS	2 set 20 → 60 s hold 30 sec R
SUPPORTED HOLD	Hollow Body Bars	HOLLOW BODY RINGS	2 set 20 → 60 s hold 60 s R

MAIN WORK

STRENGTH / HYPERTROPHY

Completare i blocchi di lavoro svolgendo gli esercizi in super serie. Rispettare la richiesta relativa a RPE della seduta.

SUPER SET A	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	RPE
BENT ARMS STAND	Assisted Frog Press	Frog Stand Press	Assisted Straddle Press	STRADDLE STAND PRESS	3 set	4 → 6 rep	NO	8
PULL UP	R.Bend Resisted	Lat Machine	R.Bend Assisted	BAR	3 set	4 → 8 rep	90 s	8
SUPER SET B	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	RPE
SHOULDER PRESS	R.Band Resisted	Inverted Floor Bw	Inverted deficit	DUMBBELLS	3 set	6 → 10 rep	NO	8
CHIN UP	Reverse Grip Lat Machine	R.Band Assisted Bar / Rings	Bw Bar / Rings	LOADED Bar / Rings	3 set	6 → 10 rep	90 s	8
SUPER SET C	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	RPE
PUSH UP	Bw Floor	Loaded Floor	Loaded Deficit	LOADED Rings	3 set	10 → 20 rep	NO	8
MID ROWS	R.Band Resisted	Inverted Bar / Rings	Seated Cable	BENT OVER DB / BB	3 set	10 → 20 rep	90 s	8

COOL DOWN

COMPENSAZIONE

tenere le seguenti posture per 60 secondi

FLOOR SCORPION

CROSSED LEGS SIDE BEND

RESTORING

focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento

CORPSE

MATTEXP LIVE PROGRAM

STANDARD SESSION 213 HYBRID SKILLS & WEIGHTS #05

WARM UP

INTUITIVE MOBILITY ROUTINE

Eseguire gli esercizi in sequenza partendo dalla posizione di squat e soffermandosi 60 secondi su ognuno oppure completando 10 ripetizioni circa di ognuno

ESERCIZI	TIME
Double Arms HO Single Arm HO Front Reach Deep Twist Hip Ext / Int Rot. FF Alternating Knee Lock	60 s / 10 rep per ogni esercizio

ACTIVATION

Completa la fase di attivazione eseguendo gli esercizi relativi in super serie. Prova a incrementare di poco la tempistica di tenuta ad ogni seduta.

EXERCISE	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI		WORK
ATG SQUAT	Slant Board Bodyweight T(3:1:0:0)	Slant Board LOADED T(3:1:0:0)	2 set 10 rep 60 sec R

MAIN WORK

STRENGTH / HYPERTROPHY

Completare i blocchi di lavoro svolgendo gli esercizi in super serie. Rispettare la richiesta relativa a RPE della seduta.

EXERCISE A	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	RPE
SQUAT	A.T.G. R.Bend Resisted	A.T.G. DB / Plate	Barbell Front Rack	BARBELL Back Squat	4 set	4 → 6 rep	2 m	8
PISTOL SQUAT [option 2]	Floor Slider	R.Bend Assisted	Bw Eccentrics	Bw Full Execution		T(3:2:1:1)		
EXERCISE B	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	RPE
STIFF LEG DEADLIFT	R.Bend Resisted	Loaded Dumbbells	Loaded Barbell	DEFICIT DB / BB	3 set	8 → 12 rep	90 s	8
SINGLE LEG STIFF LEG DEADLIFT [option 2]	Bodyweight	Single Side Loaded	Double Side Loaded	Deficit Double Side Loaded				
EXERCISE C	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	RPE
BOX STEP UP	Bw Below 90°	Bw 90°	BW OVER 90°	Loaded	2 set	10 → 15 rep	90 s	8
EXERCISE D	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	RPE
LEG CURLS	Floor Slider	Inverted Rings	Dumbbell	MACHINE	2 set	10 → 20 rep	60 s / 90 s	8

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

STANDARD SESSION 214 HYBRID SKILLS & WEIGHTS #06

WARM UP

INTUITIVE MOBILITY ROUTINE

Eseguire la routine con elastici dalle 3 alle 5 volte: https://youtu.be/v9NbMi_vatY

ESERCIZI			TIME
R.Bend Upper Body Routine			3 / 5 round completi
ACTIVATION / PREPARATION			
Completa la fase di attivazione eseguendo gli esercizi relativi in super serie.			
EXERCISE	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI		WORK
INVERTED HANG	Hanging Roll Up	Tucked / Line	3 set 5 rep 15 s R
GERMAN HANG	Feet Assisted Rings	Pseudo GH Barbell	3 set 5 rep 15 s R

MAIN WORK

SKILL WORK

Completare i blocchi di lavoro svolgendo gli esercizi in serie.

BLOCK A	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	FOCUS
SKIN THE CAT [RINGS]	Knee To Chest Inverted Roll Out	Straight Legs Inverted Roll Out	BENT ARMS ENTRANCE	Straight Arms Entrance Routine	5 set	1 → 3 rep	60 s / 90 s	control
BLOCK B	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	FOCUS
HIGH PULLS [BAR / RINGS]	SEATED R.BEND ASSISTED	R.Bend Assisted	Momentum	Strict	3 set	2 → 3 rep	1 m / 2 m	explosive
BLOCK C	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	PROTOCOL	FOCUS
MUSCLE UP TRANSITION [BAR / RINGS]	Feet Assisted	R.Bend Eccentrics	R.Bend Assisted	Bw Eccentrics	1 set	2 → 3 rep	EMOM 7 m	technique
BLOCK D	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP TIME	REST	FOCUS
A1: HANGING LEG LIFT	Knees Bent		Straight Legs		3 set	5 → 15 rep	15 s / 30 s	control
A2: <u>DIPS</u>	Box Assisted	R.Band Assisted	Bars / Rings	LOADED BARS		max out	1 m / 2 m	volume

COOL DOWN

COMPENSAZIONE

tenere le seguenti posture per 60 secondi

SEAL

SHOULDER BRIDGE

RESTORING

focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento

CORPSE

MATTEXP LIVE PROGRAM

STANDARD SESSION 215 HYBRID SKILLS & WEIGHTS #07

WARM UP

INTUITIVE MOBILITY ROUTINE

Eeguire gli esercizi in sequenza soffermandosi 60 secondi su ognuno oppure completando 10 ripetizioni circa di ognuno

ESERCIZI	TIME
Expansion / Compression Side Reach Shoulders Squeeze Shoulders Circles Arms Ext Rot. Elbow Flexion	60 s / 10 rep per ogni esercizio

MAIN WORK

STRENGTH / HYPERTROPHY

Completare i blocchi di lavoro svolgendo gli esercizi in super serie. Rispettare la richiesta relativa a RPE della seduta.

SUPER SET A		VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI			SET	REP / TIME	REST	RPE
BENT ARMS HANG	BODYWEIGHT BAR / RINGS	Loaded			2 set	1 / max out	NO	10
ADVANCE L-SIT	Feet Assisted	Feet Elevated				1 / max out	60 s	10
SUPER SET B		VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI			SET	REP	REST	RPE
BICEPS STRICT CURLS	R.Bend Resisted	Cable Straight Bar	Dumbbells	BARBELL	3 set	8 → 10 rep	NO	8
TRICEPS OH EXTENSIONS	R.Bend Resisted	Cable Rope	DUMBBELL	Barbell		8 → 10 rep	60 s	8
SUPER SET C		VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI			SET	REP	REST	RPE
PREACHER CURLS	Inverted Rings	Cable Straight Bar	Dumbbells Bench	BARBELL BOX	3 set	10 → 12 rep	NO	8
SKULL CRUSHERS	BW Floor	BW Rings	DUMBBELLS	Barbell		10 → 12 rep	60 s	8
SUPER SET D		VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI			SET	REP	REST	RPE
HAMMER CURLS	R.Bend Resisted		DUMBBELLS		3 set	12 → 20 rep	NO	8
BENCH DIPS	Feet Support		Feet Elevated	LOADED		12 → 20 rep	60 s	8

COOL DOWN

COMPENSAZIONE

tenere le seguenti posture per 60 secondi

ARMS DECOMPRESSION ROUTINE

RESTORING

focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento

CORPSE

MATTEXP LIVE PROGRAM

STANDARD SESSION 216 HYBRID SKILLS & WEIGHTS #08

WARM UP

INTUITIVE MOBILITY ROUTINE

Eseguire gli esercizi in sequenza soffermandosi 60 secondi su ognuno oppure completando 10 ripetizioni circa di ognuno

ESERCIZI	TIME
Expansion / Compression Side Reach Shoulders Squeeze Shoulders Circles Arms Ext Rot. Elbow Flexion	60 s / 10 rep per ogni esercizio
Double Arms HO Single Arm HO Front Reach Deep Twist Hip Ext / Int Rot. FF Alternating Knee Lock	

GROUNDWORK ROUTINE

Completa la routine eseguendo 5 ripetizioni di ogni singolo esercizio per lato oppure mettendo in sequenza gli esercizi.

EXERCISE	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO	
SHOULDER ROLLS SERIE	Forward Roll / Backward Roll 5 rep per side	FULL ROUTINE 5 round
FLOOR SCORPION ROTATION SERIE	Scorpion Rotation / Seated Straddle Fold 5 rep per side	
SHINBOX FLOOR ROTATION SERIE	Shin Box Rotation / Shin Box Switch 5 rep per side	

MAIN WORK

BODYWEIGHT CONDITIONING

Esegui gli esercizi a circuito. Completa 60 secondi di lavoro per ciascun esercizio per un totale di 4 / 6 round.

EXERCISE	PROGRESSION	ROUND	REST
FRONT KICK	Front Kick → Explosive Front Kick	4 → 6	NO
TRIPOD CIRCLE	SA Tripod Circle → BA Tripod Circle		NO
FLEXION EXTENSION	Table Lift → Extended Table		NO
COSSACK ROTATION	Side Squat Rotation → Cossack Squat Rotation		NO
SPINAL ROCK	Straddle Fold → Pike Fold		NO
LOW BRIDGE	Low Bridge Extension → Low Bridge Rotation		NO

COOL DOWN

COMPENSAZIONE

tenere le seguenti posture per 60 secondi

RECLINED BOUND ANGLE

SIDE BELLY TWIST

RESTORING

focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento

CORPSE

MATTEXP LIVE PROGRAM

STANDARD SESSION 217 HYBRID SKILLS & WEIGHTS #09

WARM UP

INTUITIVE MOBILITY ROUTINE

Eseguire gli esercizi in sequenza soffermandosi 60 secondi su ognuno oppure completando 10 ripetizioni circa di ognuno

ESERCIZI			TIME
Expansion / Compression Side Reach Shoulders Squeeze Shoulders Circles Arms Ext Rot. Elbow Flexion			60 s / 10 rep per ogni esercizio
ACTIVATION			
Completa la fase di attivazione eseguendo gli esercizi relativi in super serie. Prova a incrementare di poco la tempistica di tenuta ad ogni seduta.			
EXERCISE	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI		WORK
HANGING L-SIT	False Grip R.Bend Assisted	FALSE GRIP BW BAR / RINGS	2 set 20 → 60 s hold 30 sec R
SUPPORTED HOLD	Hollow Body Bars	HOLLOW BODY RINGS	2 set 20 → 60 s hold 60 s R

MAIN WORK

STRENGTH / HYPERTROPHY

Completare i blocchi di lavoro svolgendo gli esercizi in super serie. Rispettare la richiesta relativa a RPE della seduta.

SUPER SET A	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	RPE
BENT ARMS STAND	Assisted Frog Press	Frog Stand Press	Assisted Straddle Press	STRADDLE STAND PRESS	4 set	4 → 6 rep	NO	8
PULL UP	R.Bend Resisted	Lat Machine	R.Bend Assisted	BAR	4 set	4 → 8 rep	90 s	8
SUPER SET B	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	RPE
SHOULDER PRESS	R.Band Resisted	Inverted Floor Bw	Inverted deficit	DUMBBELLS	4 set	6 → 10 rep	NO	8
CHIN UP	Reverse Grip Lat Machine	R.Band Assisted Bar / Rings	Bw Bar / Rings	LOADED Bar / Rings	4 set	6 → 10 rep	90 s	8
SUPER SET C	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	RPE
PUSH UP	Bw Floor	Loaded Floor	Loaded Deficit	LOADED Rings	4 set	10 → 20 rep	NO	8
MID ROWS	R.Band Resisted	Inverted Bar / Rings	Seated Cable	BENT OVER DB / BB	4 set	10 → 20 rep	90 s	8

COOL DOWN

COMPENSAZIONE

tenere le seguenti posture per 60 secondi

FLOOR SCORPION

CROSSED LEGS SIDE BEND

RESTORING

focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento

CORPSE

MATTEXP LIVE PROGRAM

STANDARD SESSION 218 HYBRID SKILLS & WEIGHTS #10

WARM UP

INTUITIVE MOBILITY ROUTINE

Eseguire gli esercizi in sequenza partendo dalla posizione di squat e soffermandosi 60 secondi su ognuno oppure completando 10 ripetizioni circa di ognuno

ESERCIZI	TIME
Double Arms HO Single Arm HO Front Reach Deep Twist Hip Ext / Int Rot. FF Alternating Knee Lock	60 s / 10 rep per ogni esercizio

ACTIVATION

Completa la fase di attivazione eseguendo gli esercizi relativi in super serie. Prova a incrementare di poco la tempistica di tenuta ad ogni seduta.

EXERCISE	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI	WORK
ATG SQUAT	Slant Board Bodyweight T(3:1:0:0) Slant Board LOADED T(3:1:0:0)	2 set 10 rep 60 sec R

MAIN WORK

STRENGTH / HYPERTROPHY

Completare i blocchi di lavoro svolgendo gli esercizi in super serie. Rispettare la richiesta relativa a RPE della seduta.

EXERCISE A	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	RPE
SQUAT	A.T.G. R.Bend Resisted	A.T.G. DB / Plate	Barbell Front Rack	BARBELL Back Squat	5 set	4 → 6 rep	2 m	8
PISTOL SQUAT [option 2]	Floor Slider	R.Bend Assisted	Bw Eccentrics	Bw Full Execution		T(3:2:1:1)		
EXERCISE B	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	RPE
STIFF LEG DEADLIFT	R.Bend Resisted	Loaded Dumbbells	Loaded Barbell	DEFICIT DB / BB	4 set	8 → 12 rep	90 s	8
SINGLE LEG STIFF LEG DEADLIFT [option 2]	Bodyweight	Single Side Loaded	Double Side Loaded	Deficit Double Side Loaded				
EXERCISE C	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	RPE
BOX STEP UP	Bw Below 90°	Bw 90°	BW OVER 90°	Loaded	3 set	10 → 15 rep	90 s	8
EXERCISE D	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	RPE
LEG CURLS	Floor Slider	Inverted Rings	Dumbbell	MACHINE	3 set	10 → 20 rep	60 s / 90 s	8

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

STANDARD SESSION 219 HYBRID SKILLS & WEIGHTS #11

WARM UP

INTUITIVE MOBILITY ROUTINE

Eseguire la routine con elastici dalle 3 alle 5 volte: https://youtu.be/v9NbMi_vatY

ESERCIZI			TIME
R.Bend Upper Body Routine			3 / 5 round completi
ACTIVATION / PREPARATION Completa la fase di attivazione eseguendo gli esercizi relativi in super serie.			
EXERCISE	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI		WORK
INVERTED HANG	Hanging Roll Up	Tucked / Line	3 set 5 rep 15 s R
GERMAN HANG	Feet Assisted Rings	Pseudo GH Barbell	3 set 5 rep 15 s R

MAIN WORK

SKILL WORK

Completare i blocchi di lavoro svolgendo gli esercizi in serie.

BLOCK A	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	FOCUS
SKIN THE CAT [RINGS]	Knee To Chest Inverted Roll Out	Straight Legs Inverted Roll Out	BENT ARMS ENTRANCE	Straight Arms Entrance Routine	5 set	1 → 3 rep	60 s / 90 s	control
BLOCK B	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	FOCUS
HIGH PULLS [BAR / RINGS]	SEATED R.BEND ASSISTED	R.Bend Assisted	Momentum	Strict	4 set	2 → 3 rep	1 m / 2 m	explosive
BLOCK C	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	PROTOCOL	FOCUS
MUSCLE UP TRANSITION [BAR / RINGS]	Feet Assisted	R.Bend Eccentrics	R.Bend Assisted	Bw Eccentrics	1 set	2 → 3 rep	EMOM 7 m	technique
BLOCK D	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP TIME	REST	FOCUS
A1: HANGING LEG LIFT	Knees Bent		Straight Legs		3 set	5 → 15 rep	15 s / 30 s	control
A2: <u>DIPS</u>	Box Assisted	R.Band Assisted	Bars / Rings	LOADED BARS		max out	1 m / 2 m	volume

COOL DOWN

COMPENSAZIONE

tenere le seguenti posture per 60 secondi

SEAL

SHOULDER BRIDGE

RESTORING

focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento

CORPSE

MATTEXP LIVE PROGRAM

STANDARD SESSION 220 HYBRID SKILLS & WEIGHTS #12

WARM UP

INTUITIVE MOBILITY ROUTINE

Eseguire gli esercizi in sequenza soffermandosi 60 secondi su ognuno oppure completando 10 ripetizioni circa di ognuno

ESERCIZI			TIME
Expansion / Compression Side Reach Shoulders Squeeze Shoulders Circles Arms Ext Rot. Elbow Flexion			60 s / 10 rep per ogni esercizio
ACTIVATION			
Completa la fase di attivazione eseguendo gli esercizi relativi in super serie. Prova a incrementare di poco la tempistica di tenuta ad ogni seduta.			
EXERCISE	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI		WORK
HANGING L-SIT	False Grip R.Bend Assisted	FALSE GRIP BW BAR / RINGS	2 set 20 → 60 s hold 30 sec R
SUPPORTED HOLD	Hollow Body Bars	HOLLOW BODY RINGS	2 set 20 → 60 s hold 60 s R

MAIN WORK

STRENGTH / HYPERTROPHY

Completare i blocchi di lavoro svolgendo gli esercizi in super serie. Rispettare la richiesta relativa a RPE della seduta.

SUPER SET A	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	RPE
BENT ARMS STAND	Assisted Frog Press	Frog Stand Press	Assisted Straddle Press	STRADDLE STAND PRESS	4 set	4 → 6 rep	NO	9
PULL UP	R.Bend Resisted	Lat Machine	R.Bend Assisted	BAR	4 set	4 → 8 rep	90 s	9
SUPER SET B	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	RPE
SHOULDER PRESS	R.Band Resisted	Inverted Floor Bw	Inverted deficit	DUMBBELLS	4 set	6 → 10 rep	NO	9
CHIN UP	Reverse Grip Lat Machine	R.Band Assisted Bar / Rings	Bw Bar / Rings	LOADED Bar / Rings	4 set	6 → 10 rep	90 s	9
SUPER SET C	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	RPE
PUSH UP	Bw Floor	Loaded Floor	Loaded Deficit	LOADED Rings	4 set	10 → 20 rep	NO	9
MID ROWS	R.Band Resisted	Inverted Bar / Rings	Seated Cable	BENT OVER DB / BB	4 set	10 → 20 rep	90 s	9

COOL DOWN

COMPENSAZIONE

tenere le seguenti posture per 60 secondi

FLOOR SCORPION

CROSSED LEGS SIDE BEND

RESTORING

focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento

CORPSE

MATTEXP LIVE PROGRAM

STANDARD SESSION 221 HYBRID SKILLS & WEIGHTS #13

WARM UP

INTUITIVE MOBILITY ROUTINE

Eseguire gli esercizi in sequenza partendo dalla posizione di squat e soffermandosi 60 secondi su ognuno oppure completando 10 ripetizioni circa di ognuno

ESERCIZI	TIME
Double Arms HO Single Arm HO Front Reach Deep Twist Hip Ext / Int Rot. FF Alternating Knee Lock	60 s / 10 rep per ogni esercizio

ACTIVATION

Completa la fase di attivazione eseguendo gli esercizi relativi in super serie. Prova a incrementare di poco la tempistica di tenuta ad ogni seduta.

EXERCISE	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI		WORK
ATG SQUAT	Slant Board Bodyweight T(3:1:0:0)	Slant Board LOADED T(3:1:0:0)	2 set 10 rep 60 sec R

MAIN WORK

STRENGTH / HYPERTROPHY

Completare i blocchi di lavoro svolgendo gli esercizi in super serie. Rispettare la richiesta relativa a RPE della seduta.

EXERCISE A	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	RPE
SQUAT	A.T.G. R.Bend Resisted	A.T.G. DB / Plate	Barbell Front Rack	BARBELL Back Squat	5 set	4 → 6 rep	2 m	9
PISTOL SQUAT [option 2]	Floor Slider	R.Bend Assisted	Bw Eccentrics	Bw Full Execution		T(3:2:1:1)		
EXERCISE B	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	RPE
STIFF LEG DEADLIFT	R.Bend Resisted	Loaded Dumbbells	Loaded Barbell	DEFICIT DB / BB	4 set	8 → 12 rep	90 s	9
SINGLE LEG STIFF LEG DEADLIFT [option 2]	Bodyweight	Single Side Loaded	Double Side Loaded	Deficit Double Side Loaded				
EXERCISE C	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	RPE
BOX STEP UP	Bw Below 90°	Bw 90°	BW OVER 90°	Loaded	3 set	10 → 15 rep	90 s	9
EXERCISE D	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	RPE
LEG CURLS	Floor Slider	Inverted Rings	Dumbbell	MACHINE	3 set	10 → 20 rep	60 s / 90 s	9

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

STANDARD SESSION 222 HYBRID SKILLS & WEIGHTS #14

WARM UP

INTUITIVE MOBILITY ROUTINE

Eseguire la routine con elastici dalle 3 alle 5 volte: https://youtu.be/v9NbMi_vatY

ESERCIZI			TIME
R.Bend Upper Body Routine			3 / 5 round completi
ACTIVATION / PREPARATION			
Completa la fase di attivazione eseguendo gli esercizi relativi in super serie.			
EXERCISE	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI		WORK
INVERTED HANG	Hanging Roll Up	Tucked / Line	3 set 5 rep 15 s R
GERMAN HANG	Feet Assisted Rings	Pseudo GH Barbell	3 set 5 rep 15 s R

MAIN WORK

SKILL WORK

Completare i blocchi di lavoro svolgendo gli esercizi in serie.

BLOCK A	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	FOCUS
SKIN THE CAT [RINGS]	Knee To Chest Inverted Roll Out	Straight Legs Inverted Roll Out	Bent Arms Entrance	STRAIGHT ARMS ENTRANCE	5 set	1 → 3 rep	60 s / 90 s	control
BLOCK B	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	FOCUS
HIGH PULLS [BAR / RINGS]	SEATED R.BEND ASSISTED	R.Bend Assisted	Momentum	Strict	4 set	2 → 3 rep	1 m / 2 m	explosive
BLOCK C	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	PROTOCOL	FOCUS
MUSCLE UP TRANSITION [BAR / RINGS]	Feet Assisted	R.Bend Eccentrics	R.Bend Assisted	Bw Eccentrics	1 set	2 → 3 rep	EMOM 7 m	technique
BLOCK D	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP TIME	REST	FOCUS
A1: HANGING LEG LIFT	Knees Bent		Straight Legs		3 set	5 → 15 rep	15 s / 30 s	control
A2: <u>DIPS</u>	Box Assisted	R.Band Assisted	Bars / Rings	LOADED BARS		max out	1 m / 2 m	volume

COOL DOWN

COMPENSAZIONE

tenere le seguenti posture per 60 secondi

SEAL

SHOULDER BRIDGE

RESTORING

focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento

CORPSE

MATTEXP LIVE PROGRAM

STANDARD SESSION 223 HYBRID SKILLS & WEIGHTS #15

WARM UP

INTUITIVE MOBILITY ROUTINE

Eeguire gli esercizi in sequenza soffermandosi 60 secondi su ognuno oppure completando 10 ripetizioni circa di ognuno

ESERCIZI	TIME
Expansion / Compression Side Reach Shoulders Squeeze Shoulders Circles Arms Ext Rot. Elbow Flexion	60 s / 10 rep per ogni esercizio

MAIN WORK

STRENGTH / HYPERTROPHY

Completare i blocchi di lavoro svolgendo gli esercizi in super serie. Rispettare la richiesta relativa a RPE della seduta.

SUPER SET A		VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI			SET	REP / TIME	REST	RPE
BENT ARMS HANG	BODYWEIGHT BAR / RINGS		Loaded		2 set	1 / max out	NO	10
ADVANCE L-SIT	Feet Assisted		Feet Elevated			1 / max out	60 s	10
SUPER SET B		VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI			SET	REP	REST	RPE
BICEPS STRICT CURLS	R.Bend Resisted	Cable Straight Bar	Dumbbells	BARBELL	4 set	8 → 10 rep	NO	8
TRICEPS OH EXTENSIONS	R.Bend Resisted	Cable Rope	DUMBBELL	Barbell		8 → 10 rep	60 s	8
SUPER SET C		VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI			SET	REP	REST	RPE
PREACHER CURLS	Inverted Rings	Cable Straight Bar	Dumbbells Bench	BARBELL BOX	4 set	10 → 12 rep	NO	8
SKULL CRUSHERS	BW Floor	BW Rings	DUMBBELLS	Barbell		10 → 12 rep	60 s	8
SUPER SET D		VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI			SET	REP	REST	RPE
HAMMER CURLS	R.Bend Resisted		DUMBBELLS		4 set	12 → 20 rep	NO	8
BENCH DIPS	Feet Support		Feet Elevated	LOADED		12 → 20 rep	60 s	8

COOL DOWN

COMPENSAZIONE

tenere le seguenti posture per 60 secondi

ARMS DECOMPRESSION ROUTINE

RESTORING

focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento

CORPSE

MATTEXP LIVE PROGRAM

STANDARD SESSION 224 HYBRID SKILLS & WEIGHTS #16

WARM UP

INTUITIVE MOBILITY ROUTINE

Eseguire gli esercizi in sequenza soffermandosi 60 secondi su ognuno oppure completando 10 ripetizioni circa di ognuno

ESERCIZI	TIME
Expansion / Compression Side Reach Shoulders Squeeze Shoulders Circles Arms Ext Rot. Elbow Flexion	60 s / 10 rep per ogni esercizio
Double Arms HO Single Arm HO Front Reach Deep Twist Hip Ext / Int Rot. FF Alternating Knee Lock	

GROUNDWORK ROUTINE

Completa la routine eseguendo 5 ripetizioni di ogni singolo esercizio per lato oppure mettendo in sequenza gli esercizi.

EXERCISE	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO	
SHOULDER ROLLS SERIE	Forward Roll / Backward Roll 5 rep per side	FULL ROUTINE 5 round
FLOOR SCORPION ROTATION SERIE	Scorpion Rotation / Seated Straddle Fold 5 rep per side	
SHINBOX FLOOR ROTATION SERIE	Shin Box Rotation / Shin Box Switch 5 rep per side	

MAIN WORK

BODYWEIGHT CONDITIONING

Esegui gli esercizi a circuito. Completa 60 secondi di lavoro per ciascun esercizio per un totale di 4 / 6 round.

EXERCISE	PROGRESSION	ROUND	REST
FRONT KICK	Front Kick → Explosive Front Kick	4 → 6	NO
TRIPOD CIRCLE	SA Tripod Circle → BA Tripod Circle		NO
FLEXION EXTENSION	Table Lift → Extended Table		NO
COSSACK ROTATION	Side Squat Rotation → Cossack Squat Rotation		NO
SPINAL ROCK	Straddle Fold → Pike Fold		NO
LOW BRIDGE	Low Bridge Extension → Low Bridge Rotation		NO

COOL DOWN

COMPENSAZIONE

tenere le seguenti posture per 60 secondi

RECLINED BOUND ANGLE

SIDE BELLY TWIST

RESTORING

focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento

CORPSE

MATTEXP LIVE PROGRAM

STANDARD SESSION 225 HYBRID SKILLS & WEIGHTS #17

WARM UP

INTUITIVE MOBILITY ROUTINE

Eseguire gli esercizi in sequenza soffermandosi 60 secondi su ognuno oppure completando 10 ripetizioni circa di ognuno

ESERCIZI			TIME
Expansion / Compression Side Reach Shoulders Squeeze Shoulders Circles Arms Ext Rot. Elbow Flexion			60 s / 10 rep per ogni esercizio
ACTIVATION			
Completa la fase di attivazione eseguendo gli esercizi relativi in super serie. Prova a incrementare di poco la tempistica di tenuta ad ogni seduta.			
EXERCISE	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI		WORK
HANGING L-SIT	False Grip R.Bend Assisted	FALSE GRIP BW BAR / RINGS	2 set 20 → 60 s hold 30 sec R
SUPPORTED HOLD	Hollow Body Bars	HOLLOW BODY RINGS	2 set 20 → 60 s hold 60 s R

MAIN WORK

STRENGTH / HYPERTROPHY

Completare i blocchi di lavoro svolgendo gli esercizi in super serie. Rispettare la richiesta relativa a RPE della seduta.

SUPER SET A	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	RPE
BENT ARMS STAND	Assisted Frog Press	Frog Stand Press	Assisted Straddle Press	STRADDLE STAND PRESS	5 set	4 → 6 rep	NO	9
PULL UP	R.Bend Resisted	Lat Machine	R.Bend Assisted	BAR	5 set	4 → 8 rep	90 s	9
SUPER SET B	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	RPE
SHOULDER PRESS	R.Band Resisted	Inverted Floor Bw	Inverted deficit	DUMBBELLS	5 set	6 → 10 rep	NO	9
CHIN UP	Reverse Grip Lat Machine	R.Band Assisted Bar / Rings	Bw Bar / Rings	LOADED Bar / Rings	5 set	6 → 10 rep	90 s	9
SUPER SET C	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	RPE
PUSH UP	Bw Floor	Loaded Floor	Loaded Deficit	LOADED Rings	5 set	10 → 20 rep	NO	9
MID ROWS	R.Band Resisted	Inverted Bar / Rings	Seated Cable	BENT OVER DB / BB	5 set	10 → 20 rep	90 s	9

COOL DOWN

COMPENSAZIONE

tenere le seguenti posture per 60 secondi

FLOOR SCORPION

CROSSED LEGS SIDE BEND

RESTORING

focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento

CORPSE

MATTEXP LIVE PROGRAM

STANDARD SESSION 226 HYBRID SKILLS & WEIGHTS #18

WARM UP

INTUITIVE MOBILITY ROUTINE

Eseguire gli esercizi in sequenza partendo dalla posizione di squat e soffermandosi 60 secondi su ognuno oppure completando 10 ripetizioni circa di ognuno

ESERCIZI	TIME
Double Arms HO Single Arm HO Front Reach Deep Twist Hip Ext / Int Rot. FF Alternating Knee Lock	60 s / 10 rep per ogni esercizio

ACTIVATION

Completa la fase di attivazione eseguendo gli esercizi relativi in super serie. Prova a incrementare di poco la tempistica di tenuta ad ogni seduta.

EXERCISE	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI		WORK
ATG SQUAT	Slant Board Bodyweight T(3:1:0:0)	Slant Board LOADED T(3:1:0:0)	2 set 10 rep 60 sec R

MAIN WORK

STRENGTH / HYPERTROPHY

Completare i blocchi di lavoro svolgendo gli esercizi in super serie. Rispettare la richiesta relativa a RPE della seduta.

EXERCISE A	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	RPE
SQUAT	A.T.G. R.Bend Resisted	A.T.G. DB / Plate	Barbell Front Rack	BARBELL Back Squat	6 set	4 → 6 rep	2 m	9
PISTOL SQUAT [option 2]	Floor Slider	R.Bend Assisted	Bw Eccentrics	Bw Full Execution		T(3:2:1:1)		
EXERCISE B	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	RPE
STIFF LEG DEADLIFT	R.Bend Resisted	Loaded Dumbbells	Loaded Barbell	DEFICIT DB / BB	5 set	8 → 12 rep	90 s	9
SINGLE LEG STIFF LEG DEADLIFT [option 2]	Bodyweight	Single Side Loaded	Double Side Loaded	Deficit Double Side Loaded				
EXERCISE C	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	RPE
BOX STEP UP	Bw Below 90°	Bw 90°	BW OVER 90°	Loaded	4 set	10 → 15 rep	90 s	9
EXERCISE D	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	RPE
LEG CURLS	Floor Slider	Inverted Rings	Dumbbell	MACHINE	4 set	10 → 20 rep	60 s / 90 s	9

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

STANDARD SESSION 227 HYBRID SKILLS & WEIGHTS #19

WARM UP

INTUITIVE MOBILITY ROUTINE

Eseguire la routine con elastici dalle 3 alle 5 volte: https://youtu.be/v9NbMi_vatY

ESERCIZI			TIME
R.Bend Upper Body Routine			3 / 5 round completi
ACTIVATION / PREPARATION			
Completa la fase di attivazione eseguendo gli esercizi relativi in super serie.			
EXERCISE	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI		WORK
INVERTED HANG	Hanging Roll Up	Tucked / Line	3 set 5 rep 15 s R
GERMAN HANG	Feet Assisted Rings	Pseudo GH Barbell	3 set 5 rep 15 s R

MAIN WORK

SKILL WORK

Completare i blocchi di lavoro svolgendo gli esercizi in serie.

BLOCK A	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	FOCUS
SKIN THE CAT [RINGS]	Knee To Chest Inverted Roll Out	Straight Legs Inverted Roll Out	Bent Arms Entrance	STRAIGHT ARMS ENTRANCE	5 set	1 → 3 rep	60 s / 90 s	control
BLOCK B	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	FOCUS
HIGH PULLS [BAR / RINGS]	SEATED R.BEND ASSISTED	R.Bend Assisted	Momentum	Strict	5 set	2 → 3 rep	1 m / 2 m	explosive
BLOCK C	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	PROTOCOL	FOCUS
MUSCLE UP TRANSITION [BAR / RINGS]	Feet Assisted	R.Bend Eccentrics	R.Bend Assisted	Bw Eccentrics	1 set	2 → 3 rep	EMOM 7 m	technique
BLOCK D	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP TIME	REST	FOCUS
A1: HANGING LEG LIFT	Knees Bent		Straight Legs		3 set	5 → 15 rep	15 s / 30 s	control
A2: <u>DIPS</u>	Box Assisted	R.Band Assisted	Bars / Rings	LOADED BARS		max out	1 m / 2 m	volume

COOL DOWN

COMPENSAZIONE

tenere le seguenti posture per 60 secondi

SEAL

SHOULDER BRIDGE

RESTORING

focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento

CORPSE

MATTEXP LIVE PROGRAM

STANDARD SESSION 228 HYBRID SKILLS & WEIGHTS #20

WARM UP

INTUITIVE MOBILITY ROUTINE

Eseguire gli esercizi in sequenza soffermandosi 60 secondi su ognuno oppure completando 10 ripetizioni circa di ognuno

ESERCIZI			TIME
Expansion / Compression Side Reach Shoulders Squeeze Shoulders Circles Arms Ext Rot. Elbow Flexion			60 s / 10 rep per ogni esercizio
ACTIVATION			
Completa la fase di attivazione eseguendo gli esercizi relativi in super serie. Prova a incrementare di poco la tempistica di tenuta ad ogni seduta.			
EXERCISE	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI		WORK
HANGING L-SIT	False Grip R.Bend Assisted	FALSE GRIP BW BAR / RINGS	2 set 20 → 60 s hold 30 sec R
SUPPORTED HOLD	Hollow Body Bars	HOLLOW BODY RINGS	2 set 20 → 60 s hold 60 s R

MAIN WORK

STRENGTH / HYPERTROPHY

Completare i blocchi di lavoro svolgendo gli esercizi in super serie. Rispettare la richiesta relativa a RPE della seduta.

SUPER SET A	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	RPE
BENT ARMS STAND	Assisted Frog Press	Frog Stand Press	Assisted Straddle Press	STRADDLE STAND PRESS	5 set	4 → 6 rep	NO	10
PULL UP	R.Bend Resisted	Lat Machine	R.Bend Assisted	BAR	5 set	4 → 8 rep	90 s	10
SUPER SET B	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	RPE
SHOULDER PRESS	R.Band Resisted	Inverted Floor Bw	Inverted deficit	DUMBBELLS	5 set	6 → 10 rep	NO	10
CHIN UP	Reverse Grip Lat Machine	R.Band Assisted Bar / Rings	Bw Bar / Rings	LOADED Bar / Rings	5 set	6 → 10 rep	90 s	10
SUPER SET C	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	RPE
PUSH UP	Bw Floor	Loaded Floor	Loaded Deficit	LOADED Rings	5 set	10 → 20 rep	NO	10
MID ROWS	R.Band Resisted	Inverted Bar / Rings	Seated Cable	BENT OVER DB / BB	5 set	10 → 20 rep	90 s	10

COOL DOWN

COMPENSAZIONE

tenere le seguenti posture per 60 secondi

FLOOR SCORPION

CROSSED LEGS SIDE BEND

RESTORING

focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento

CORPSE

MATTEXP LIVE PROGRAM

STANDARD SESSION 229 HYBRID SKILLS & WEIGHTS #21

WARM UP

INTUITIVE MOBILITY ROUTINE

Eseguire gli esercizi in sequenza partendo dalla posizione di squat e soffermandosi 60 secondi su ognuno oppure completando 10 ripetizioni circa di ognuno

ESERCIZI	TIME
Double Arms HO Single Arm HO Front Reach Deep Twist Hip Ext / Int Rot. FF Alternating Knee Lock	60 s / 10 rep per ogni esercizio

ACTIVATION

Completa la fase di attivazione eseguendo gli esercizi relativi in super serie. Prova a incrementare di poco la tempistica di tenuta ad ogni seduta.

EXERCISE	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI		WORK
ATG SQUAT	Slant Board Bodyweight T(3:1:0:0)	Slant Board LOADED T(3:1:0:0)	2 set 10 rep 60 sec R

MAIN WORK

STRENGTH / HYPERTROPHY

Completare i blocchi di lavoro svolgendo gli esercizi in super serie. Rispettare la richiesta relativa a RPE della seduta.

EXERCISE A	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	RPE
SQUAT	A.T.G. R.Bend Resisted	A.T.G. DB / Plate	Barbell Front Rack	BARBELL Back Squat	6 set	4 → 6 rep	2 m	10
PISTOL SQUAT [option 2]	Floor Slider	R.Bend Assisted	Bw Eccentrics	Bw Full Execution		T(3:2:1:1)		
EXERCISE B	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	RPE
STIFF LEG DEADLIFT	R.Bend Resisted	Loaded Dumbbells	Loaded Barbell	DEFICIT DB / BB	5 set	8 → 12 rep	90 s	10
SINGLE LEG STIFF LEG DEADLIFT [option 2]	Bodyweight	Single Side Loaded	Double Side Loaded	Deficit Double Side Loaded				
EXERCISE C	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	RPE
BOX STEP UP	Bw Below 90°	Bw 90°	BW OVER 90°	Loaded	4 set	10 → 15 rep	90 s	10
EXERCISE D	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	RPE
LEG CURLS	Floor Slider	Inverted Rings	Dumbbell	MACHINE	4 set	10 → 20 rep	60 s / 90 s	10

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

STANDARD SESSION 230 HYBRID SKILLS & WEIGHTS #22

WARM UP

INTUITIVE MOBILITY ROUTINE

Eseguire la routine con elastici dalle 3 alle 5 volte: https://youtu.be/v9NbMi_vatY

ESERCIZI			TIME
R.Bend Upper Body Routine			3 / 5 round completi
ACTIVATION / PREPARATION			
Completa la fase di attivazione eseguendo gli esercizi relativi in super serie.			
EXERCISE	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI		WORK
INVERTED HANG	Hanging Roll Up	Tucked / Line	3 set 5 rep 15 s R
GERMAN HANG	Feet Assisted Rings	Pseudo GH Barbell	3 set 5 rep 15 s R

MAIN WORK

SKILL WORK

Completare i blocchi di lavoro svolgendo gli esercizi in serie.

BLOCK A	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	FOCUS
SKIN THE CAT [RINGS]	Knee To Chest Inverted Roll Out	Straight Legs Inverted Roll Out	Bent Arms Entrance	STRAIGHT ARMS ENTRANCE	5 set	1 → 3 rep	60 s / 90 s	control
BLOCK B	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	REST	FOCUS
HIGH PULLS [BAR / RINGS]	SEATED R.BEND ASSISTED	R.Bend Assisted	Momentum	Strict	5 set	2 → 3 rep	1 m / 2 m	explosive
BLOCK C	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP	PROTOCOL	FOCUS
MUSCLE UP TRANSITION [BAR / RINGS]	Feet Assisted	R.Bend Eccentrics	R.Bend Assisted	Bw Eccentrics	1 set	2 → 3 rep	EMOM 7 m	technique
BLOCK D	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI				SET	REP TIME	REST	FOCUS
A1: HANGING LEG LIFT	Knees Bent		Straight Legs		3 set	5 → 15 rep	15 s / 30 s	control
A2: <u>DIPS</u>	Box Assisted	R.Band Assisted	Bars / Rings	LOADED BARS		max out	1 m / 2 m	volume

COOL DOWN

COMPENSAZIONE

tenere le seguenti posture per 60 secondi

SEAL

SHOULDER BRIDGE

RESTORING

focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento

CORPSE

MATTEXP LIVE PROGRAM

STANDARD SESSION 231 HYBRID SKILLS & WEIGHTS #23

WARM UP

INTUITIVE MOBILITY ROUTINE

Eeguire gli esercizi in sequenza soffermandosi 60 secondi su ognuno oppure completando 10 ripetizioni circa di ognuno

ESERCIZI	TIME
Expansion / Compression Side Reach Shoulders Squeeze Shoulders Circles Arms Ext Rot. Elbow Flexion	60 s / 10 rep per ogni esercizio

MAIN WORK

STRENGTH / HYPERTROPHY

Completare i blocchi di lavoro svolgendo gli esercizi in super serie. Rispettare la richiesta relativa a RPE della seduta.

SUPER SET A		VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI			SET	REP / TIME	REST	RPE
BENT ARMS HANG	BODYWEIGHT BAR / RINGS	Loaded			2 set	1 / max out	NO	10
ADVANCE L-SIT	Feet Assisted	Feet Elevated				1 / max out	60 s	10
SUPER SET B		VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI			SET	REP	REST	RPE
BICEPS STRICT CURLS	R.Bend Resisted	Cable Straight Bar	Dumbbells	BARBELL	5 set	8 → 10 rep	NO	8
TRICEPS OH EXTENSIONS	R.Bend Resisted	Cable Rope	DUMBBELL	Barbell		8 → 10 rep	60 s	8
SUPER SET C		VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI			SET	REP	REST	RPE
PREACHER CURLS	Inverted Rings	Cable Straight Bar	Dumbbells Bench	BARBELL BOX	5 set	10 → 12 rep	NO	8
SKULL CRUSHERS	BW Floor	BW Rings	DUMBBELLS	Barbell		10 → 12 rep	60 s	8
SUPER SET D		VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO / ATTREZZI			SET	REP	REST	RPE
HAMMER CURLS	R.Bend Resisted		DUMBBELLS		5 set	12 → 20 rep	NO	8
BENCH DIPS	Feet Support		Feet Elevated	LOADED		12 → 20 rep	60 s	8

COOL DOWN

COMPENSAZIONE

tenere le seguenti posture per 60 secondi

ARMS DECOMPRESSION ROUTINE

RESTORING

focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento

CORPSE

MATTEXP LIVE PROGRAM

STANDARD SESSION 232 HYBRID SKILLS & WEIGHTS #24

WARM UP

INTUITIVE MOBILITY ROUTINE

Eseguire gli esercizi in sequenza soffermandosi 60 secondi su ognuno oppure completando 10 ripetizioni circa di ognuno

ESERCIZI	TIME
Expansion / Compression Side Reach Shoulders Squeeze Shoulders Circles Arms Ext Rot. Elbow Flexion	60 s / 10 rep per ogni esercizio
Double Arms HO Single Arm HO Front Reach Deep Twist Hip Ext / Int Rot. FF Alternating Knee Lock	

GROUNDWORK ROUTINE

Completa la routine eseguendo 5 ripetizioni di ogni singolo esercizio per lato oppure mettendo in sequenza gli esercizi.

EXERCISE	VARIAZIONI A SECONDA DEL LIVELLO	
SHOULDER ROLLS SERIE	Forward Roll / Backward Roll 5 rep per side	FULL ROUTINE 5 round
FLOOR SCORPION ROTATION SERIE	Scorpion Rotation / Seated Straddle Fold 5 rep per side	
SHINBOX FLOOR ROTATION SERIE	Shin Box Rotation / Shin Box Switch 5 rep per side	

MAIN WORK

BODYWEIGHT CONDITIONING

Esegui gli esercizi a circuito. Completa 60 secondi di lavoro per ciascun esercizio per un totale di 4 / 6 round.

EXERCISE	PROGRESSION	ROUND	REST
FRONT KICK	Front Kick → Explosive Front Kick	4 → 6	NO
TRIPOD CIRCLE	SA Tripod Circle → BA Tripod Circle		NO
FLEXION EXTENSION	Table Lift → Extended Table		NO
COSSACK ROTATION	Side Squat Rotation → Cossack Squat Rotation		NO
SPINAL ROCK	Straddle Fold → Pike Fold		NO
LOW BRIDGE	Low Bridge Extension → Low Bridge Rotation		NO

COOL DOWN

COMPENSAZIONE

tenere le seguenti posture per 60 secondi

RECLINED BOUND ANGLE

SIDE BELLY TWIST

RESTORING

focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento

CORPSE