

A MATTEXP ORIGINAL SERIES



HAND BALANCING



HAND BALANCE FOUNDATIONS



MATTEXP LIVE PROGRAM

SPECIAL 21 HAND BALANCING FOUNDATIONS 1.3

WARM UP				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / PREPARATION				
MOBILITY ROUTINE Spinal flex / ext - twist Shoulders - elbow circles Scapular push up Hips int / ext rot (squat position)	1	5 / 10 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 / FINGERS CONDITIONING side / front lean reverse hand ext rot fingers ground gripping Knuckles push ups fingers lifts	1	5 / 20 rep	NO	

MAIN WORK				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
ACTIVATION				
PLANK HOLD	2	60 s	NO	max lean, max protrazione, braccia tese
REVERSE PLANK COMPRESSION ISO	2	60 s	1 m	max attivazione addome, lombare a terra
BLOCK A				
A1: CROW HOLD	3	10 / 15 s hold	NO	se necessario usare una regressione proposta
A2: DEEP SQUAT (mobility drills)	3	60 s	NO	mobilizzare le anche in diverse direzioni mantenendo la posizione di squat profondo
BLOCK B				
B1: BABY CRANE HOLD	3	7 / 10 s hold	NO	max lean / protr, braccia tese, piedi puntati mani a terra / parallele mini
B2: HYPEREXTENSION + ISO HOLD	3	10 rep + 10 s hold	30 / 60 s	max estensione toracica, attivazione massima gambe e glutei
BLOCK C				
C1: ELBOW LEVER PUSH UP	3	3 rep per side 5" hold per rep	NO	guidare il gomito verso la cresta iliaca, mantenere estensione toracica durante tutto il movimento
C2: OVERHEAD STICK PRESS	3	5 rep	60 s	focus protrazione, depressione scapolare e retroversione del bacino

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

MATTEXP LIVE PROGRAM

SPECIAL 27 HAND BALANCING FOUNDATIONS 2.3

WARM UP				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / PREPARATION				
MOBILITY ROUTINE Spinal flex / ext - twist Shoulders - elbow circles Scapular push up Hips int / ext rot (squat position)	1	5 / 10 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 / FINGERS CONDITIONING side / front lean reverse hand ext rot fingers ground gripping Knuckles push ups fingers lifts	1	5 / 20 rep	NO	

MAIN WORK				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
ACTIVATION				
PLANK HOLD	2	60 s	NO	max lean, max protrazione, braccia tese
REVERSE PLANK COMPRESSION ISO	2	60 s	1 m	max attivazione addome, lombare a terra
BLOCK A				
A1: BABY CRANE HOLD	3 / 5	7 / 10 s hold	NO	max lean / protr, braccia tese, piedi puntati mani a terra / parallele mini
A2: DEEP SQUAT (mobility drills)	3 / 5	60 s	NO	mobilizzare le anche in diverse direzioni mantenendo la posizione di squat profondo
BLOCK B				
B1: SINGLE LEG CROW HOLD	3 / 5	7 / 10 s hold per side	NO	regredire se necessario a Crow normale
B2: HYPEREXTENSION LOWER LIMB + HOLD	3 / 5	10 rep + 10 s hold	30 / 60 s	max estensione toracica, attivo gambe e glutei
BLOCK C				
C1: CROC BASIC MID STRADDLE LEG LIFT	3 / 5	3 rep per side 5" hold per rep	NO	sostituire con elbow lever push up se necessario, 3 rep dinamiche, no isometrica
C2: SEATED STRADDLE CRUNCH	3 / 5	10 rep	30 / 60 s	Flessione / estensione toracica ad ogni rep

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

MATTEXP LIVE PROGRAM

SPECIAL 29 HAND BALANCING FOUNDATIONS 3.3

WARM UP				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / PREPARATION				
MOBILITY ROUTINE Spinal flex / ext - twist Shoulders - elbow circles Scapular push up Hips int / ext rot (squat position)	1	5 / 10 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 / FINGERS CONDITIONING side / front lean reverse hand ext rot fingers ground gripping Knuckles push ups fingers lifts	1	5 / 20 rep	NO	

MAIN WORK				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
ACTIVATION				
PIKE HOLD	2	30 s	NO	max elevazione scapolare, spalla in linea al polso
REVERSE PLANK COMPRESSION ISO	2	60 s	1 m	max attivazione addome, lombare a terra
BLOCK A				
A1: CRANE LIFTS	3 / 5	5 rep	NO	max lean / protr, braccia tese, piedi puntati mani a terra mani leggermente ruotate
A2: DEEP SQUAT (elbow floor touch)	3 / 5	60 s	NO	massima profondità nello squat, raggiungere il pavimento con i gomiti facendo piccolo bounce
BLOCK B				
B1: TRIPOD HEADSTAND BASIC HOLD	3 / 5	7 / 10 s hold	NO	gomiti allineati con spalla e polso, spalle basse, spinta costante, posizione tuck
B2: HYPEREXTENSION TO REVERSE PLANK ROTATION	3 / 5	5 / 5 rep	30 / 60 s	rotazione del corpo sull'anca, usare spinta / trazione per inizializzare il movimento
BLOCK C				
C1: LATERAL PUSH UP	3 / 5	3 rep per side	NO	ricercare il punto d'appoggio del gomito sul bacino, mantenere tensione in fase di spinta
C2: BENT OVER TRIDENT	3 / 5	10 rep	30 / 60 s	focus: rotazione esterna spalla e depressione

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

PRIMING YOUR HANDSTAND



MATTEXP LIVE PROGRAM

SPECIAL 17 HANDSTAND FOUNDATIONS

WARM UP				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / ELASTICITY				
ARMS ROTATION - intuitive mobility	1	60 s	NO	Eseguire gli esercizi in sequenza
SPINAL ROTATIONS - intuitive mobility	1	60 s	NO	30 s per lato per gli esercizi asimmetrici
SQUAT HIPS EXT / INT ROTATION - intuitive mobility	1	60 s	NO	valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio secondo necessità
BABY DOG BOUNCE - elasticity	1	60 s	NO	
ELBOW CIRCLES - intuitive mobility	1	60 s	NO	
FINGERS PUMPS - activation	1	60 s	NO	
WRIST / FINGERS CONDITIONING				
STRAIGHT ARMS LEAN	2	10 rep	NO	Eseguire gli esercizi in sequenza
FINGERS GRIPPING	2	10 rep	NO	No pausa tra gli esercizi
KNUCKLES PUSH UP	2	10 rep	NO	

MAIN WORK				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
ACTIVATION / PREPARATORY				
A1: PLANK ISO	2	1 min	NO	max spinta dalle spalle, braccia dritte, lento
A2: UPPER DISH	2	1 rep 1 m hold	30 s	focus attivazione addome, zona lombare piatta a terra, cingolo scapolare sollevato da terra
B1: ELEVATION (pike position)	2	1 rep 20 sec hold	NO	utilizzare una delle variazioni proposte, ricercare la massima verticalità, addome controllato, massima spinta
B2: LOWER DISH	2	1 rep 1 m hold	30 s	focus attivazione addome, zona toracica a terra, zona lombare piatta a terra
STRENGTH / SKILL				
WALK THE WALL + posterior tilt wall	3	1 / 3 rep	1 m	tenuta addome e pressa spalle costante
HS HOLD FACING THE WALL + posterior tilt floor	3	1 rep	1 m	usare una variazione proposta
BACK TO WALL KICK UP	3	3 / 5 rep	1 m	non tenere statica, solo salita

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

MATTEXP LIVE PROGRAM

SPECIAL 65 HANDSTAND BALANCE

WARM UP				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / ELASTICITY				
ARMS ROTATION - intuitive mobility	1	60 s	NO	Eeguire gli esercizi in sequenza
SPINAL ROTATIONS - intuitive mobility	1	60 s	NO	30 s per lato per gli esercizi asimmetrici
SQUAT HIPS EXT / INT ROTATION - intuitive mobility	1	60 s	NO	valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio secondo necessità
BABY DOG BOUNCE - elasticity	1	60 s	NO	
ELBOW CIRCLES - intuitive mobility	1	60 s	NO	
FINGERS PUMPS - activation	1	60 s	NO	
WRIST / FINGERS CONDITIONING				
STRAIGHT ARMS LEAN	2	10 rep	NO	Eeguire gli esercizi in sequenza
FINGERS GRIPPING	2	10 rep	NO	No pausa tra gli esercizi
KNUCKLES PUSH UP	2	10 rep	NO	

MAIN WORK				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
ACTIVATION / PREPARATORY				
A1: SCISSORS UP box assisted	2 / 3	5 rep	NO	max spinta, elevazione scapolare, slanciare prima una gamba e far seguire subito l'altra, usare muro come supporto
A2: WALL LINE DRILL stick	2 / 3	1 m hold	30 s	focus attivazione glutei, zona lombare piatta, presa supina, elevazione scapolare, collo neutro / protrazione + estensione
B1: SCISSORS UP forward fold	2 / 3	5 rep	NO	max spinta, elevazione scapolare, slanciare prima una gamba e far seguire subito l'altra, usare muro come supporto
B2: FLOOR LINE DRILL stick face down	2 / 3	1 m hold	30 s	focus attivazione glutei, zona lombare piatta, presa supina, elevazione scapolare, collo neutro / protrazione + estensione
STRENGTH / SKILL				
HS SPLIT back to wall	3	15 s / 30 s hold	1 / 2 m	non spingersi dalla parete, pressa costante
HS SPLIT SWITCH back to wall	3	5 / 10 rep	1 / 2 m	coordinare respirazione, movimento lento
HS SPLIT face to wall	3	15 s / 30 s hold	1 / 2 m	allineamento piede - bacino - spalla - polso

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

HAND BALANCE SKILLS



MATTEXP LIVE PROGRAM

SPECIAL 00 SKILL: CROW

WARM UP				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / ELASTICITY / ACTIVATION				
SHOULDER CIRCLE - intuitive mobility	1	60 s	NO	eseguire 30 s per lato per gli esercizi asimmetrici soffermarsi Di più o di meno secondo necessità su un particolare esercizio
SPINAL TWIST- intuitive mobility	1	60 s	NO	
FINGERS PUMPS - activation	1	60 s	NO	
ELBOW CIRCLES - intuitive mobility	1	60 s	NO	
SQUAT REACH - intuitive mobility	1	60 s	NO	
DEEP SQUAT HIPS ROTATIONS - intuitive mobility	1	60 s	NO	
CONDITIONING				
KNEELING LEAN (hands front and side)	1	10 rep	NO	variazioni in base a necessità
KNEELING CIRCLES	1	5 / 5 rep	NO	
KNEELING KNUCKLES PUSH UP	1	10 rep	NO	

MAIN WORK				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
ACTIVATION / PREPARATORY				
STRAIGHT ARMS LATERAL LOW LOCOMOTION	1	3 min	1 m	max spinta dalle spalle, braccia dritte, lento
REVERSE PLANK COMPRESSION ISO (rest: laying down)	2	30 sec	30 s	max attivazione addome, lombare a terra
PLANK (rest: deep squat)	2	30 rep	30 s	max protrazione, attivazione addome
BENT ARMS LATERAL LOW LOCOMOTION	1	1 min	1 min	gomiti in, avambraccio verticale
STRENGTH / SKILL				
HOLLOW BODY PUSH UP (rest: deep squat mobility drills)	3	3 rep	1 min	5" eccentrica, 2" isometrica
CROW	3	5 / 10 sec	30/45 s	regressione se necessario
LOW CROW	2	15 / 20 sec	30/45 s	regressione se necessario
LOW CROW	1	max out	end	utilizzare la variazione precedente

COOL DOWN				
COMPENSAZIONE tenere le seguenti posture per 60 secondi				
FLOOR SCORPION - UPWARD FACING DOG - SIDE BELLY TWIST				
RESTORING focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento				
CHORPSE - RECLINED BOUND ANGLE				

MATTEXP LIVE PROGRAM

SPECIAL 33 SKILL: CRANE

WARM UP				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / ELASTICITY				
SHOULDER CIRCLE - intuitive mobility	1	60 s	NO	Eeguire gli esercizi in sequenza
SPINAL TWIST- intuitive mobility	1	60 s	NO	30 s per lato per gli esercizi asimmetrici
FINGERS PUMPS - activation	1	60 s	NO	valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio secondo necessità
ELBOW CIRCLES - intuitive mobility	1	60 s	NO	
DEEP SQUAT HIPS ROTATIONS - intuitive mobility	1	60 s	NO	
ACTIVATION / CONDITIONING				
KNEELING CIRCLES (variare posizione mani)	1	10 / 10 rep	NO	Eeguire gli esercizi in sequenza
KNEELING WRIST DEVIATION	1	10 / 10 rep	NO	No pausa tra gli esercizi
FINGERS GRIPPING	1	20 rep	NO	

MAIN WORK				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
ACTIVATION / PREPARATORY				
A1: PSEUDO PLANCHE LEANS (no push up)	2	5 rep 5"hold	NO	max spinta, protrazione / depressione, piega del gomito bloccata, grippare con le dita
A2: DEEP SQUAT FOREARM FLOOR TOUCH	2	60"	30 s	massimo affondo in squat, bounce dinamici, spingere in fuori ginocchia
B1: PLANCHE LEAN KNEE TOUCH iso	2 / 3	1 / 1 rep + 15" hold	NO	stesse attivazioni di A1, ginocchio verso il cavo ascellare il più alto possibile
B2: ELEVATED DEEP SQUAT FOLDS	2 / 3	10 rep + 10" hold	30s	massimo affondo in squat, usare carico esterno per incrementare profondità
STRENGTH / SKILL				
BABY CRANE	2	2 rep	1 m	7/10" tenuta isometrica
CRANE SUPPORTED	3	1 rep	1 m	7" hold alluci a terra, max attivazione
CRANE LEG SWITCH	2	3 / 3 rep	1 m	2" iso hold per lato ad ogni rep
CRANE	3	1 rep	end	3/7" iso hold

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

MATTEXP LIVE PROGRAM

SPECIAL 52 SKILL: TRIPOD HEADSTAND

WARM UP				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / ELASTICITY				
KNEELING SPINAL FLEXION - intuitive mobility	1	60 s	NO	Eseguire gli esercizi in sequenza
SPINAL TWIST- intuitive mobility	1	60 s	NO	30 s per lato per gli esercizi asimmetrici
SHOULDERS CIRCLE - intuitive mobility	1	60 s	NO	valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio secondo necessità
ELBOW CIRCLES - intuitive mobility	1	60 s	NO	
LYING LEG LIFT - elasticity	1	60 s	NO	
PATTERNING				
ELEVATED LOW PLANK HOLD	2	60 s	30s	Regredire piedi a terra e necessario
OVERHEAD STICK PRESS (wall slide)	2	7 rep	30s	Avambraccio sempre aderente alla parete

MAIN WORK				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
ACTIVATION / PREPARATORY				
A1: PIKE PUSH UP ECCENTRICS	2	5 rep	NO	max depressione / protrazione, 3" / 5" ecc
A2: REVERSE PLANK COMPRESSION PULSE	2	30 rep + 10s hold	1 m	max attivazione addome, lombare a terra, gambe tese, piedi puntati, scapole sollevate
B1: CROW LIFTS	3	5 rep	NO	focus su assetto scapolare, gomiti addotti e in linea con il polso, avambraccio verticale
B2: HANGING LEG LIFTS	3	5 rep 10s hold	1m	massimizzare retroversione bacino, piegare le gambe progressivamente se necessario
STRENGTH / SKILL				
TRIPOD HEADSTAND WALK THROUGH	2	3 rep	1 m	3" iso hold per rep
SUPPORTED TRIPOD HEADSTAND (box)	2	3 rep	1 m	5" iso hold per rep
TRIPOD HEADSTAND TUCK / STRADDLE	3	1 rep	1 m	7/10" iso hold (tuck / straddle)
TRIPOD HEADSTAND	3	1 rep	end	7/10" iso hold line

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

MATTEXP LIVE PROGRAM

SPECIAL 48 SKILL: ELBOW LEVER

WARM UP				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY				
MOBILITY ROUTINE Spinal flex / ext - twist Shoulders - elbow circles Scapular push up	1	5 / 10 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 CONDITIONING				
FULL ROUTINE Link: https://youtu.be/PsVD8QK2E98 front / side lean straight arms circles wrist rotations supinated arms external rotation loaded deviations fingers pump knuckles push up ground gripping fingers iso holds	1	 8 5 4 5 4 10 10 5 4	NO	Eseguire la routine completa 1 volta mantenere la propria tempistica nel movimento caricare in modo adeguato i polsi, ricercare lo stimolo ma non il dolore

MAIN WORK				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
ACTIVATION / PREPARATORY				
A1: BAND RESISTED DIAGONAL TRIDENT	2	5 rep 10"hold	NO	trovare la resistenza adeguata
A2: SHOULDER BRIDGE LATERAL CRUNCH	2	5 rep + 10"hold	30 s	portare il gomito il più possibile vicino al bacino, mantenere estensione massima
B1: ELBOW LEVER PUSH UP (diagonal se necessario)	3	3 / 3 rep + 10" hold	NO	extrarotazione spalla, estensione toracica, depressione scapolare, movimento lento
B2: HYPEREXTENSION UPPER LIMB	3	10 rep + 10" hold	30s	movimento full range, srotolare la colonna lentamente, massima attivazione max dorso
STRENGTH / SKILL				
DIAMOND ELBOW LEVER (feet assisted se necessario)	2 / 3	1 / 1 rep	1 m	5 / 10" tenuta isometrica
ELEVATED STRADDLE / HALF STRADDLE ELBOW LEVER	2 / 3	1 / 1 rep	1 m	7" sperimentare con posizione delle gambe
STRADDLE / MID STRADDLE ELBOW LEVER	2 / 3	1 / 1 rep	1 m	5 / 7" tenuta isometrica
LINE ELBOW LEVER	2 / 3	1 / 1 rep	end	5 / 7" tenuta isometrica

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

MATTEXP LIVE PROGRAM

SPECIAL 05 SKILL: SIDE CROW

WARM UP				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / ELASTICITY				
SHOULDER CIRCLE - intuitive mobility	1	60 s	NO	Eseguire gli esercizi in sequenza
SPINAL TWIST- intuitive mobility	1	60 s	NO	30 s per lato per gli esercizi asimmetrici
FINGERS PUMPS - activation	1	60 s	NO	valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio secondo necessità
ELBOW CIRCLES - intuitive mobility	1	60 s	NO	
DEEP SQUAT HIPS ROTATIONS - intuitive mobility	1	60 s	NO	
SIDE KICK TWIST - elasticity	1	60 s	NO	
ACTIVATION / CONDITIONING				
KNEELING CIRCLES	2	5 / 5 rep	NO	Eseguire gli esercizi in sequenza
KNEELING SUPINATED HAND EXTERNAL ROTATION	2	10 rep	NO	No pausa tra gli esercizi
KNEELING KNUCKLES PUSH UP	2	10 rep	NO	

MAIN WORK				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
ACTIVATION / PREPARATORY				
QUADRUPEDAL LOCOMOTION	1	2 min	1 m	max spinta dalle spalle, braccia dritte, lento
SEATED SPINAL TWIST	2	5 / 5 rep + 10" hold	30 s	pre allungamento colonna, focus rotazione attiva, tenuta isometrica ultima ripetizione
A1: BENT ARMS TWIST GROUND ENGAGEMENT	2	5 / 5 rep	NO	angolo gomito oltre i 90 gradi, allineare le spalle nella fase di spinta contro rotazione
A2: TWISTING CHAIR POSE	2	30" iso / side	30 s	entrata attiva, alternare tenuta attiva e passiva
STRENGTH / SKILL				
CROW HOLDS	2	2 rep	1 m	5" tenuta isometrica variazione personale
SIDE CROW ENTRANCE	2	3 / 3 rep	1 m	2" hold coscia a contatto con gomito
SUPPORTED SIDE CROW	3	2 / 2 rep	1 m	3" iso hold per lato
SIDE CROW	3	1 / 1 rep	end	5" iso hold per lato, variazione precedente se necessario

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

MATTEXP LIVE PROGRAM

SPECIAL 38 SKILL: SHOULDERS STAND BASIC

WARM UP				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / ELASTICITY				
SPINAL FLEXION / EXTENSION - intuitive mobility	1	60 s	NO	Eseguire gli esercizi in sequenza
SPINAL TWIST- intuitive mobility	1	60 s	NO	30 s per lato per gli esercizi asimmetrici
SHOULDER CIRCLE - intuitive mobility	1	60 s	NO	valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio secondo necessità
ELBOW CIRCLES - intuitive mobility	1	60 s	NO	
FORWARD FOLD BOUNCE (3 ways) - elasticity	1	60 s	NO	
PATTERNING				
WRIST DEVIATION / FLEXION / EXTENSION	2	10 / 10 / 10 rep	30s	Eseguire gli esercizi in sequenza
R.BEND RESISTED DELTOID PRESS	2	7 rep	30s	Completare 2 round

MAIN WORK				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
ACTIVATION / PREPARATORY				
A1: LOW PLANKS SCAPULAR PUSH UP	2	7 rep	NO	max retrazione / protrazione, mantenere depressione, 2s / 3s iso ogni movimento
A2: REVERSE PLANK COMPRESSION PULSES	2	30 rep + 10s hold	1 m	max attivazione addome, lombare a terra, gambe tese, piedi puntati, scapole sollevate
B1: LOW PLANK DEPRESSION (floor friction / r.bend)	3	7 rep	NO	(kneeling se necessario), avambraccio in supinazione, focus gran dorsale
B2: TRIPOD HEADSTAND ISO CONTRACTIONS (feet assisted)	3	5 rep 5s hold	1m	gomiti allineate a polsi e spalle, piedi in appoggio su pavimento o supporto rialzato
STRENGTH / SKILL				
DEFICIT TRIPOD HEADSTAND (feet assisted)	2	2 rep	1 m	7/10" iso hold
DEFICIT TRIPOD HEADSTAND	3	1 rep	1 m	7/10" iso hold (knees / tucked / full)
SHOULDER STAND BASIC (feet assisted)	2	3 rep	1 m	3/7" iso hold
SHOULDER STAND BASIC (balance)	3	1 rep	end	3/7" iso hold (tucked)

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

MATTEXP LIVE PROGRAM

SPECIAL 61 SKILL: CROC BASIC

WARM UP				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / ELASTICITY				
SHOULDER CIRCLE - intuitive mobility	1	60 s	NO	Eseguire gli esercizi in sequenza 30 s per lato per gli esercizi asimmetrici valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio secondo necessità
SPINAL TWIST- intuitive mobility	1	60 s	NO	
FINGERS PUMPS - activation	1	60 s	NO	
ELBOW CIRCLES - intuitive mobility	1	60 s	NO	
SQUAT REACH - intuitive mobility	1	60 s	NO	
DEEP SQUAT HIPS ROTATIONS - intuitive mobility	1	60 s	NO	
ACTIVATION / CONDITIONING				
KNEELING CIRCLES	1	10 /10 rep	NO	Eseguire gli esercizi in sequenza
KNEELING SUPINATED HAND EXTERNAL ROTATION	1	10 rep	NO	No pausa tra gli esercizi
KNEELING KNUCKLES PUSH UP	1	20 rep	NO	

MAIN WORK				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
ACTIVATION / PREPARATORY				
QUADRUPEDAL LOCOMOTION	1	2 min	1 m	max spinta dalle spalle, braccia dritte, lento
HYPEREXTENSION LOWER LIMB + HOLD (rest: deep squat)	2	10 rep + 10 sec	30 s	max attivazione glutei, anche estese a terra
FROG GROUND ENGAGEMENT	1	1 min	1 min	gomiti in e spingere, no appoggio sul gomito
HYPEREXTENSION UPPER LIMB + HOLD (rest: deep squat)	2	10 rep + 10 sec	30 s	max estensione toracica, attivo gambe e glutei
STRENGTH / SKILL				
ELBOW LEVER PUSH UP (rest: deep squat mobility drills)	2	3 / 3 rep	1 min	5" isometrica in appoggio
CROC BASIC (frog stance)	2	2 / 2 rep 5 sec	30/45 s	piedi a contatto con pavimento se necessario
CROC BASIC MIS STRADDLE LEG LIFT	2	5 / 5 rep	30/45 s	regressione se necessario
CROC BASIC MID STRADDLE	2	2 / 2 rep 7 sec	end	single leg se necessario

COOL DOWN				
COMPENSAZIONE tenere le seguenti posture per 60 secondi				
SHIN BOX EXTENSION, FLOOR SCORPION, SIDE BELLY TWIST				
RESTORING focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento				
CHORPSE				

MATTEXP LIVE PROGRAM

SPECIAL 53 SKILL: QDR BASIC

WARM UP				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY				
SHOULDER CIRCLE - intuitive mobility	1	60 s	NO	eseguire 30 s per lato per gli esercizi asimmetrici soffermarsi di più o di meno secondo necessità su un particolare esercizio
SPINAL TWIST- intuitive mobility	1	60 s	NO	
FINGERS PUMPS - activation	1	60 s	NO	
ELBOW CIRCLES - intuitive mobility	1	60 s	NO	
SQUAT REACH - intuitive mobility	1	60 s	NO	
DEEP SQUAT HIPS ROTATIONS - intuitive mobility	1	60 s	NO	
CONDITIONING				
KNEELING CIRCLES	1	10 /10 rep	NO	sollecitare il polso con la giusta intensità percepire lo stimolo senza percepire dolore
KNEELING SUPINATED HAND EXTERNAL ROTATION	1	10 rep	NO	
KNEELING FINGERS PUMPS	1	20 rep	NO	

MAIN WORK				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
ACTIVATION / PREPARATORY				
QUADRUPEDAL LOCOMOTION	1	2 min	1 m	max spinta dalle spalle, braccia dritte, lento
180 HOLLOW ROTATION (rest: deep squat)	2	30 sec	30 s	max attivazione core, focus centro / laterale
LATERAL PUSH UP (from squat)	2	5 rep	1 min	gomito in, spingere in rotazione esterna
HYPER SIDE BAND (rest: deep squat)	2	5 rep + 10 sec	30 s	rotazione esterna spalla , ext + flex laterale
STRENGTH / SKILL				
QDR FRONT ENGAGEMENT (rest: deep squat drills)	2	3 / 3 rep	1 min	movimento fluidi di ingresso e uscita
QDR BASIC COMPACT	2	2 / 2 rep 5 sec	30/45 s	fronte a contatto con la mano, sollevare piedi
QDR BASIC EXTENDED	2	2 / 2 rep 3 sec	30/45 s	estendere una gamba, altro piede a terra
QDR BASIC	2	1 / 1 rep 7 sec	end	entrambe gambe sollevate da terra

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

MATTEXP LIVE PROGRAM

SPECIAL 59 SKILL: AIR BABY BASIC

WARM UP				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / ELASTICITY				
SHOULDER CIRCLE - intuitive mobility	1	60 s	NO	Eseguire gli esercizi in sequenza 30 s per lato per gli esercizi asimmetrici valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio secondo necessità
SPINAL TWIST- intuitive mobility	1	60 s	NO	
FINGERS PUMPS - activation	1	60 s	NO	
ELBOW CIRCLES - intuitive mobility	1	60 s	NO	
SQUAT REACH - intuitive mobility	1	60 s	NO	
DEEP SQUAT HIPS ROTATIONS - intuitive mobility	1	60 s	NO	
ACTIVATION / CONDITIONING				
KNEELING CIRCLES	2	5 / 5 rep	NO	Eseguire gli esercizi in sequenza
KNEELING SUPINATED HAND EXTERNAL ROTATION	2	10 rep	NO	No pausa tra gli esercizi
KNEELING KNUCKLES PUSH UP	2	10 rep	NO	

MAIN WORK				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
ACTIVATION / PREPARATORY				
QUADRUPEDAL LOCOMOTION	1	2 min	1 m	max spinta dalle spalle, braccia dritte, lento
RECESSIVE ELEVATOR (rest in crossed legs reach)	2	5 / 5 rep	30 s	focus rotazione esterna anca, att. gluteo
A1: BENT ARMS GROUND ENGAGEMENT	2	5 rep + 10 s iso	NO	angolo gomito oltre i 90 gradi
A2: RECESSIVE ELEVATOR BALANCE (rest deep squat)	2	10 s hold	30 s	rotazione esterna anca + allungamento fianco
STRENGTH / SKILL				
CROW HOLDS	2	2 rep	1 m	5" tenuta isometrica variazione personale
OFF SET SINGLE LEG ENGAGEMENT	2	3 / 3 rep	1 m	2" hold ginocchio in posizione su gomito
AIR BABY BASIC LEG SUPPORT	3	2 / 2 rep	1 m	3" iso hold per lato
AIR BABY BASIC	3	1 / 1 rep	end	5" iso hold per lato, variazione precedente se necessario

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