

A MATTEXP ORIGINAL SERIES

LOCOMOTION



MATTEXP LIVE PROGRAM

SPECIAL 10 LOCOMOTION

WARM UP				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / PREPARATION				
MOBILITY ROUTINE Spinal flex / ext - twist Shoulders - elbow circles Hips int / ext rot (squat position) Hips int rot seated (seated 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
QUADRUPEDAL CONDITIONING Crawling Crab walk	1	4 min	NO	

MAIN WORK				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
TEACHING				
BEAR: shoulders engagements / hips movement	2	5 rep	NEED	Protrazione + elevazione spalla. Movimento circolare anca, gamba tesa
TURTLE: core / glutes / lats off set engagement	2	2 rep 10 s' iso	NEED	massima attivazione staccando avambraccio e piede opposto
DUCK: ball of foot stance / single leg balance	2	5 rep	NEED	schiena dritta e verticalizzare con il busto
HORSE: iso stance / side to side switch	2	30 s iso / 5 rep	NEED	verticalizzare il busto, attivazione glutei, fare presa con i piedi
PRACTICE				
BEAR WALK	3	1 min	30 s	Eseguire gli esercizi in un circuito, 60 secondi di lavoro ogni esercizio, 30 secondi di pausa tra gli esercizi. Completare minimo 3 round In alternativa completare tutti e tre i set di un esercizio per poi passare al successivo.
TURTLE WALK	3	1 min	30 s	
DUCK WALK	3	1 min	30 s	
HORSE WALK	3	1 min	30 s	

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

MATTEXP LIVE PROGRAM

SPECIAL 58 LOCOMOTION B

WARM UP				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / PREPARATION				
MOBILITY ROUTINE Spinal flex / ext - twist Shoulders - elbow circles Hips int / ext rot (squat position) Hips int rot seated (seated 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
QUADRUPEDAL CONDITIONING Crawling Bear walk Duck walk	2	3 min	NO	

MAIN WORK				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
TEACHING				
APE: shoulders engagements / hips movement	2	5 rep per side	NEED	Protrazione + braccia tese Gamba anteriore sulla punta, posteriore in rotazione interna
SHOOTER: hips / ankles	2	3 rep per side	NEED	creare tensione nei distretti muscolari delle gambe in modo uniforme. Utilizzare le mani se necessario per eseguire il cambio di direzione
LIZARD: upper body push strength / hips	2	5 rep per side	NEED	realizzare il movimento segmentando le fasi. massimo allungamento in avanti con braccio teso, ridurre al massimo distanza da terra
PIGEON: hips / glutes	2	3 rep per side	NEED	attivazione glutei, utilizzare le mani per aiutarsi a realizzare lo spostamento del corpo
PRACTICE				
APE	3	1 min	30 s	Eseguire gli esercizi in un circuito, 60 secondi di lavoro ogni esercizio, 30 secondi di pausa tra gli esercizi. Completare minimo 3 round In alternativa completare tutti e tre i set di un esercizio per poi passare al successivo.
SHOOTER	3	1 min	30 s	
LIZARD	3	1 min	30 s	
PIGEON	3	1 min	30 s	

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

MATTEXP LIVE PROGRAM

SPECIAL 64 LOCOMOTION C

WARM UP				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / PREPARATION				
MOBILITY ROUTINE Spinal flex / ext - twist Shoulders - elbow circles Hips int / ext rot (squat position) Hips int rot seated (seated 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
QUADRUPEDAL CONDITIONING crab walk ape walk shooter	2	3 min	NO	

MAIN WORK				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
TEACHING				
KING CRAB: shoulders engagements / glutes	2	5 rep per side	NEED	Depressione + braccia tese Bacino alto, anche semi-estese / estese, glutei attivi
TIGER: glutes / legs anterior chain / balance	2	5 rep per side	NEED	verticalizzare busto, peso distribuito su gamba posteriore, transizione bassa e lenta
WORM: spinal waving	2	5 rep	NEED	fous flesso-estensione, segmentare il movimento della colonna vertebrale, collo rilassato
PANTHER: core / shoulders / lats off set engagement	2	5 rep	NEED	depressione, rotazione esterna spalla zona lombare neutra, ginocchia rasoterra
PRACTICE				
KING CRAB	3	1 min	30 s	Eseguire gli esercizi in un circuito, 60 secondi di lavoro ogni esercizio, 30 secondi di pausa tra gli esercizi. Completare minimo 3 round In alternativa completare tutti e tre i set di un esercizio per poi passare al successivo.
TIGER	3	1 min	30 s	
WORM	3	1 min	30 s	
PANTHER	3	1 min	30 s	

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

MATTEXP LIVE PROGRAM

SPECIAL 67 LOCOMOTION D

WARM UP				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / PREPARATION				
MOBILITY ROUTINE Spinal flex / ext - twist Elbow circles Hips int / ext rot (squat position) fingers flex / ext	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
QUADRUPEDAL CONDITIONING ape walk worm crawling panther	2	3 min	NO	

MAIN WORK				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
TEACHING				
BABOON: shoulders engagements / fingers	2	5 rep per side	NEED	Depressione + braccia tese Bacino alto, gambe semitese, creare tensione nelle dita
DRAGON: glutes / legs	2	5 rep per side	NEED	verticalizzare busto, peso distribuito su entrambe le gambe, transizione bassa e lenta
SHRIMP: core / hips	2	5 rep	NEED	focus flesso-estensione anche, sbilanciare il peso su una spalla e usarla come perno per trascinare il corpo
LION: shoulders girdle control	2	5 rep	NEED	movimento unilaterale scapole retrazione-depressione / elevazione protrazione
PRACTICE				
BABOON	3	1 min	30 s	Eseguire gli esercizi in un circuito, 60 secondi di lavoro ogni esercizio, 30 secondi di pausa tra gli esercizi. Completare minimo 3 round In alternativa completare tutti e tre i set di un esercizio per poi passare al successivo.
DRAGON	3	1 min	30 s	
SHRIMP	3	1 min	30 s	
LION	3	1 min	30 s	

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