

A MATTEXP ORIGINAL SERIES



LOWER BODY SKILLS



MATTEXP LIVE PROGRAM

SPECIAL 28 SISSY SQUAT

WARM UP				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / PREPARATION				
SPINAL FLEX / EXT - intuitive mobility	1	60 s	NO	Eseguire le routine in sequenza valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio facendo ripetizioni extra secondo necessità
SPINAL TWIST - intuitive mobility	1	60 s	NO	
LEG CIRCLES - intuitive mobility	1	60 s	NO	
DEEP SQUAT HIPS ROTATIONS - intuitive mobility	1	60 s	NO	
SHIN BOX EXTENSION - intuitive mobility	1	60 s	NO	
CONDITIONING				
BALL OF FOOT HACK SQUAT	2	10 rep + 10 s iso	NO	variazioni in base a necessità
WARRIOR LUNGE BOUNCE	2	30 / 30 rep	NO	
STANDING KNEE LEAN (single leg)	2	10 / 10 rep	NO	

MAIN WORK				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
ACTIVATION				
A1: LOW BRIDGE BASIC	2	5 / 5 rep	NO	max attivazione glutei, quadricipiti attivi
A2: REVERSE PLANK COMPRESSION ISO	2	30 sec max effort	30 s	max attivazione addome, lombare a terra
B1: FLOOR HYPEREXTENSION (hips compression)	2	10 rep	30 s	contrazione pico glutei, spingere anche a terra
B2: KNEELING LEG EXTENSION T(5:2:1:1)	2	5 rep	1 m	glutei attivi, spalle / bacino / ginocchia linea
STRENGTH / SKILL				
SISSY SQUAT ECCENTRICS (squat back up alternare lati)	2	5 rep	1 m	5" / 7" fase eccentrica
ASSISTED SISSY SQUAT	2	5 rep	1 m	discesa controllata usare parete / bastone
SISSY SQUAT BLOCK KNEE TOUCH	2	10 rep	1 m	3" eccentrica, 3" isometrica, 1" concentrica
SISSY SQUAT	3	5 rep	end	massimo range, incremento progressivo

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

MATTEXP LIVE PROGRAM

SPECIAL 01 SKILL: PISTOL SQUAT

WARM UP				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / ELASTICITY				
SPINAL FLEX / EXT - intuitive mobility	1	60 s	NO	Eseguire gli esercizi in sequenza
SEATED CROSSED LEG REACH - intuitive mobility	1	60 s	NO	30 s per lato per gli esercizi asimmetrici
SEATED CROSSED LEGS SPINAL TWIST - intuitive mobility	1	60 s	NO	valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio secondo necessità
LEG CIRCLES - intuitive mobility	1	60 s	NO	
DEEP SQUAT HIPS ROTATIONS - intuitive mobility	1	60 s	NO	
LOW LUNGE ANKLES BOUNCE - elasticity	1	60 s	NO	
ACTIVATION / CONDITIONING				
SINGLE LEG SHIN SQUAT	2	10 / 10 rep	NO	Eseguire gli esercizi in sequenza
TIBILIAS - HEEL PRESS	2	20 rep	NO	No pausa tra gli esercizi
STANDING KNEE LEAN (single leg)	2	10 / 10 rep	NO	

MAIN WORK				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
ACTIVATION / PREPARATORY				
A1: BOX ELEVATED STEP UP	2	5 / 5 rep	NO	spostare busto / torace su gamba di spinta, focus su controllo aria
A2: SEATED LEG LIFT	2	10 rep + 10 s iso	30 s	max attivazione quadricipite + flessione anca, schiena dritta
B1: HALF PISTOL HEEL SLIDER	2	5 / 5 rep	30 s	spingere anche indietro, schiena dritta, ginocchio in fuori
B2: STANDING LEG LIFT	2	10 rep + 10 s iso	1 m	gamba d'appoggio tesa + max attivazione quadricipite + flessione anca
STRENGTH / SKILL				
HEEL ELEVATED PISTOL SQUAT ECCENTRICS	2	3 / 3 rep	1 m	5" eccentrica
HEEL ELEVATED PISTOL SQUAT ISOMETRICS	2	2 / 2 rep	1 m	7" iso alla massima profondità (attiva)
HEEL ELEVATED PISTOL SQUAT	3	2 / 2 rep	1 m	discesa lenta, iso 1", salita esplosiva
BW PISTOL SQUAT / LOADED PISTOL SQUAT	3	3 / 3 rep	end	variazione precedente se necessario

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

MATTEXP LIVE PROGRAM

SPECIAL 00 DRAGON SQUAT BASIC

WARM UP				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / ELASTICITY / ACTIVATION				
SPINAL FLEX / EXT - 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
SEATED CROSSED LEG REACH - intuitive mobility	1	60 s	NO	
SEATED CROSSED LEGS SPINAL TWIST - intuitive mobility	1	60 s	NO	
LEG CIRCLES - intuitive mobility	1	60 s	NO	
DEEP SQUAT HIPS ROTATIONS - intuitive mobility	1	60 s	NO	
LOW LUNGE ANKLES BOUNCE - elasticity	1	60 s	NO	
CONDITIONING				
RECESSIVE SIDE LUNGE BASIC	1	10 rep + 10 s iso	NO	variazioni in base a necessità
TIBILIAS - HEEL PRESS	1	20 rep	NO	
AIRPLANE 45 DEGREES	1	10 / 10 rep	NO	

MAIN WORK				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
ACTIVATION / PREPARATORY				
A1: RECESSIVE SIDE LUNGE	2	5 / 5 rep	NO	portare bilanciamento sul piede frontale
A2: LYING SINGLE LEG ADDUCTION ADDUCTION	2	10 rep	30 s	rotazione interna e adduzione anca, 2" iso
B1: RECESSIVE SIE LUNGE SIT	2	5 / 5 rep	30 s	squat al parallelo, adduzione massima
B2: STANDING SINGLE LEG ADDUCTION	2	10 rep + 10 s	1 m	rotazione interna e adduzione anca
STRENGTH / SKILL				
DRAGON SQUAT KNEE BENT FOOT TOUCH	1	5 / 5 rep	1 m	5" eccentrica
DRAGON SQUAT KNEE BENT	2	3 / 3 rep	1 m	sperimento incastro gamba interna
ELEVATED DRAGON SQUAT	3	3 / 3 rep	1 m	gamba interna tesa
DRAGON SQUAT	3	3 / 3 rep	end	variazione precedente se necessario

COOL DOWN				
COMPENSAZIONE				
tenere le seguenti posture per 60 secondi				
CROSSED LEGS REACH - UPWARD FACING DOG - PIGEON				
RESTORING				
focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento				
SIDE BELLY TWIST				

MATTEXP LIVE PROGRAM

SPECIAL 51 SISSY SQUAT 2.0

WARM UP				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / PREPARATION				
SPINAL FLEX / EXT - intuitive mobility	1	60 s	NO	Eseguire le routine in sequenza valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio facendo ripetizioni extra secondo necessità
SPINAL TWIST - intuitive mobility	1	60 s	NO	
LEG CIRCLES - intuitive mobility	1	60 s	NO	
DEEP SQUAT HIPS ROTATIONS - intuitive mobility	1	60 s	NO	
SHIN BOX EXTENSION - intuitive mobility	1	60 s	NO	
CONDITIONING				
LOW BRIDGE BASIC	2	3 / 3 rep	NO	variazioni in base a necessità
SPLIT SQUAT KNEE LEAN PULSE	2	5 / 5 rep	NO	
BW HACK SQUAT	2	10 rep	NO	

MAIN WORK				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
ACTIVATION				
A1: Z LEG EXTENSION ISO (progressive)	2	3 rep 7"hold	NO	max attivazione glutei, anche estese
A2: BALL OFF FOOT SQUAT KNEE TOUCH	2	5 / 5 rep	60 s	estendere un'anca, portare in rotazione esterna l'anca opposta
B1: HYPEREXTENSION PULSES	2	10 rep	30 s	contrazione di picco glutei ad ogni rep
B2: REVERSE NORDIC CURL (assisted)	2	5 rep	1 m	anche estese, glutei attivi, utilizzare supporto posteriore se necessario
STRENGTH / SKILL				
SISSY SQUAT ECCENTRICS Knees Touch	2	5 rep	1 m	5" / 7" fase eccentrica
R.BAND ASSISTED SISSY SQUAT Knees Touch	2	5 rep	1 m	resistenza adeguata, discesa controllata
SISSY DEAD SQUAT Knees Touch	3	3 rep	1 m	3" pre-attivazione, 1" concentrica
SISSY SQUAT Knees Touch	3	3 rep	end	esecuzione fluida controllata

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

MATTEXP LIVE PROGRAM

SPECIAL 07 SKILL: SHRIMP SQUAT BASIC

WARM UP				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / ELASTICITY				
SPINAL FLEX / EXT - intuitive mobility	1	60 s	NO	Eseguire gli esercizi in sequenza
SEATED CROSSED LEG REACH - intuitive mobility	1	60 s	NO	30 s per lato per gli esercizi asimmetrici
SEATED CROSSED LEGS SPINAL TWIST - intuitive mobility	1	60 s	NO	valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio secondo necessità
LEG CIRCLES - intuitive mobility	1	60 s	NO	
DEEP SQUAT HIPS ROTATIONS - intuitive mobility	1	60 s	NO	
LOW LUNGE ANKLES BOUNCE - elasticity	1	60 s	NO	
ACTIVATION / CONDITIONING				
SINGLE LEG SHIN SQUAT	2	10 / 10 rep	NO	Eseguire gli esercizi in sequenza
TIBILIAS - HEEL PRESS	2	20 rep	NO	No pausa tra gli esercizi
STANDING KNEE LEAN (single leg)	2	10 / 10 rep	NO	

MAIN WORK				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
ACTIVATION / PREPARATORY				
A1: SINGLE LEG SQUAT KNEE (block)	2	3 / 3 rep + 10s iso	NO	discesa lenta tenendo il blocco tra coscia e polpaccio, arrivare a tessa con il ginocchio
A2: LOW BRIDGE BASIC	2	5 / 5 rep	30 s	massima attivazione glutei, focus estensione anca
B1: BALL OF FOOT SINGLE LEG SQUAT ECCENTRICS	2	3 / 3 rep	30 s	utilizzare un supporto per equilibrio se necessario, mantenere solo la punta del piede sul rialzo
B2: SINGLE HIP EXTENSION LEAN TO WALL	2	5 / 5 + 20 s iso	1 m	tenere sempre la retroversione del bacino
STRENGTH / SKILL				
SHRIMP SQUAT BASIC BLOCK TOUCH	2	3 / 3 rep	1 m	3" pause ginocchio a contatto con blocco
SHRIMP SQUAT BASIC SUPPORT	2	2 / 2 rep	1 m	minima spinta per favorire la risalita
DEFICIT SHRIMP SQUAT BASIC ECCENTRICS	3	2 / 2 rep	1 m	7" eccentrica, coscia a contatto bordo box
SHRIMP SQUAT BASIC	3	3 / 3 rep	end	focus sulla fase concentrica

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

MATTEXP LIVE PROGRAM

SPECIAL 22 ENTERING THE DRAGON

WARM UP				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / PREPARATION				
SPINAL FLEX / EXT - intuitive mobility	1	60 s	NO	Eseguire le routine in sequenza valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio facendo ripetizioni extra secondo necessità
SEATED CROSSED LEG SIDE BEND - intuitive mobility	1	60 s	NO	
LEG CIRCLES - intuitive mobility	1	60 s	NO	
DEEP SQUAT HIPS ROTATIONS - intuitive mobility	1	60 s	NO	
LOW LUNGE ANKLES BOUNCE - elasticity	1	60 s	NO	
CONDITIONING				
RECESSIVE SIDE LUNGE BASIC	2	5 rep + 5 s iso	NO	Eseguire gli esercizi in circuito
TIBILIAS - HEEL PRESS	2	20 rep	NO	
AIRPLANE 45 DEGREES	2	5 / 5 rep	NO	

MAIN WORK				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
ACTIVATION				
A1: RECESSIVE SIDE LUNGE	2	5 / 5 rep	NO	portare bilanciamento sul piede frontale
A2: LYING SINGLE LEG ADDUCTION ADDUCTION	2	10 rep	30 s	rotazione interna e adduzione anca, 2" iso
B1: RECESSIVE SIE LUNGE SIT	2	5 / 5 rep	30 s	squat al parallelo, adduzione massima
B2: STANDING SINGLE LEG ADDUCTION	2	10 rep + 10 s	1 m	rotazione interna e adduzione anca
STRENGTH / SKILL				
DRAGON SQUAT KNEE BENT FOOT TOUCH	2 / 3	5 / 5 rep	1 m	5" eccentrica
DRAGON SQUAT KNEE BENT	2 / 3	5 / 5 rep	1 m	sperimento incastro gamba interna
ELEVATED DRAGON SQUAT ECCENTRICS (box / panca)	2 / 3	3 / 3 rep	1 m	gamba interna tesa, 5" eccentrica
ELEVATED DRAGON SQUAT	2 / 3	3 / 3 rep	1 m	utilizzare spessore sotto tallone se necessario

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