

A MATTEXP ORIGINAL SERIES

# MOBILITY & STRENGTH



# MATTEXP LIVE PROGRAM

## SPECIAL 23 MOBILITY & STRENGTH: HINDU PUSH UP

| WARM UP                               |      |             |      |                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------|------|-------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| EXERCISE                              | SETS | REPS / TIME | REST | NOTES                                                                                                                                                          |
| MOBILITY / PREPARATION                |      |             |      |                                                                                                                                                                |
| SPINE FLEX / EXT - intuitive mobility | 1    | 60 s        | NO   | Eseguire le routine in sequenza<br><br>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   |                                                                                                                                                                |
| SHOULDER CIRCLE - intuitive mobility  | 1    | 60 s        | NO   |                                                                                                                                                                |
| ELBOW CIRCLES - intuitive mobility    | 1    | 60 s        | NO   |                                                                                                                                                                |
| HIPS CIRCLES - intuitive mobility     | 1    | 60 s        | NO   |                                                                                                                                                                |
| LIZARD PUMPS - elasticity             | 1    | 60 s        | NO   |                                                                                                                                                                |
| CONDITIONING                          |      |             |      |                                                                                                                                                                |
| DOLPHIN PUSH UP                       | 2    | 10 rep      | NO   | Eseguire gli esercizi in circuito                                                                                                                              |
| COBRA PULL PUSH                       | 2    | 10 rep      | NO   |                                                                                                                                                                |

| MAIN WORK                                         |      |                   |         |                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------|------|-------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| EXERCISE                                          | SETS | REPS / TIME       | REST    | NOTES                                                                                                                                                                                           |
| ACTIVATION / PREPARATORY                          |      |                   |         |                                                                                                                                                                                                 |
| STRAIGHT ARMS DOWN DOG / PLANK (rest: deep squat) | 2    | 10 rep            | 1 m     | max spinta dalle spalle, braccia dritte, lento                                                                                                                                                  |
| STRAIGHT ARMS FLOOR PULLS (rest: deep squat)      | 2    | 10 rep + 10 s iso | 1 m     | max attivazione dorso, focus retrazione                                                                                                                                                         |
| LOW PLANK ENGAGEMENT (rest: deep squat)           | 2    | 3 rep 5 s iso     | 1 m     | apertura torace, attivazione addome                                                                                                                                                             |
| BABY HINDU                                        | 1    | 2 min             | 1 m     | torace al pavimento, gomiti in, attivo dorso                                                                                                                                                    |
| STRENGTH / SKILL                                  |      |                   |         |                                                                                                                                                                                                 |
| DOLPHIN PULL PUSH                                 | 3    | 5 rep             | 30 s    | movimento spezzato nelle prime rep, poi fluido<br><br>ginocchia a terra nelle fasi di transizione<br><br>ginocchia a terra nelle fasi di transizione<br><br>se necessario variazione precedente |
| HINDU PUSH UP BASIC (kneeling transition)         | 2    | 5 rep             | 30/45 s |                                                                                                                                                                                                 |
| REVERSE HINDU PUSH UP (kneeling transition)       | 2    | 15 / 20 sec       | 30/45 s |                                                                                                                                                                                                 |
| HINDU PUSH UP                                     | 3    | 5 rep             | end     |                                                                                                                                                                                                 |

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

# MATTEXP LIVE PROGRAM

## SPECIAL 31 MOBILITY & STRENGTH: COSSACK SQUAT ROTATION

| WARM UP                                                |      |                  |      |                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------|------|------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| EXERCISE                                               | SETS | REPS / TIME      | REST | NOTES                                                                                                                                                          |
| MOBILITY / PREPARATION                                 |      |                  |      |                                                                                                                                                                |
| SPINAL FLEX / EXT - intuitive mobility                 | 1    | 60 s             | NO   | Eseguire le routine in sequenza<br><br>valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio facendo ripetizioni extra secondo necessità |
| SEATED CROSSED LEG REACH - intuitive mobility          | 1    | 60 s             | NO   |                                                                                                                                                                |
| SEATED CROSSED LEGS SPINAL TWIST - intuitive mobility  | 1    | 60 s             | NO   |                                                                                                                                                                |
| SHINBOX SWITCH - intuitive mobility                    | 1    | 60 s             | NO   |                                                                                                                                                                |
| DEEP SQUAT HIPS ROTATIONS - intuitive mobility         | 1    | 60 s             | NO   |                                                                                                                                                                |
| LEG CIRCLES - intuitive mobility                       | 1    | 60 s             | NO   |                                                                                                                                                                |
| ELASTICITY                                             |      |                  |      |                                                                                                                                                                |
| HORSE STANCE BOUNCE                                    | 2    | 30 rep           | NO   | Eseguire gli esercizi in circuito                                                                                                                              |
| FORWARD FOLD STRADDLE BOUNCE (variare posizioni piedi) | 2    | 10 / 10 / 10 rep | NO   |                                                                                                                                                                |
| PIGEON PUMPS                                           | 2    | 20 rep           | NO   |                                                                                                                                                                |

| MAIN WORK                                    |      |             |      |                                                |
|----------------------------------------------|------|-------------|------|------------------------------------------------|
| EXERCISE                                     | SETS | REPS / TIME | REST | NOTES                                          |
| ACTIVATION / PREPARATORY                     |      |             |      |                                                |
| A1: SIDE SQUAT SWITCH                        | 2    | 10 / 10 rep | NO   | pianta del piede a terra, mani a terra         |
| A2: PIGEON TRANSITION BASIC                  | 2    | 5 / 5 rep   | 30 s | utilizzare aiuto mani se necessario            |
| B1: WARRIOR STANCE SWITCH                    | 2    | 10 / 10 rep | 30 s | gamba posteriore tesa, estensione torace       |
| B2: PIGEON LOCOMOTION BASIC                  | 2    | 5 / 5 rep   | 1 m  | utilizzare aiuto mani se necessario            |
| STRENGTH / SKILL                             |      |             |      |                                                |
| COSSACK SQUAT                                | 2    | 5 / 5 rep   | 1 m  | rotazione esterna, scendere sotto il parallelo |
| WARRIOR STANCE TO SIDE SQUAT TRANSITION      | 2    | 5 / 5 rep   | 1 m  | spingere il ginocchio verso l'esterno          |
| COSSACK SQUAT ROTATION - intuitive execution | 2    | 1 min       | 1 m  | creare un movimento fluido tra le posizioni    |
| COSSACK SQUAT - strict execution             | 3    | 3 / 3 rep   | end  | rallentare il movimento, iso 1s ogni posizione |

| COOL DOWN                                                                         |  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| COMPENSAZIONE<br>tenere le seguenti posture per 60 secondi                        |  |  |  |  |
| CROSSED LEGS SIDE BEND                                                            |  |  |  |  |
| RESTORING<br>focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento |  |  |  |  |
| CORPSE                                                                            |  |  |  |  |

# MATTEXP LIVE PROGRAM

## SPECIAL 03 MOBILITY & STRENGTH: LOW BRIDGE BASIC

| WARM UP                                             |      |                |      |                                                                                               |
|-----------------------------------------------------|------|----------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| EXERCISE                                            | SETS | REPS / TIME    | REST | NOTES                                                                                         |
| MOBILITY / ELASTICITY                               |      |                |      |                                                                                               |
| CROSSED LEG REACH - intuitive mobility              | 1    | 60 s           | NO   | Eseguire gli esercizi in sequenza                                                             |
| SEATED CROSSED LEGS SIDE REACH- intuitive mobility  | 1    | 60 s           | NO   | 30 s per lato per gli esercizi asimmetrici                                                    |
| SEATED CROSSED LEGS SIDE TWIST - intuitive mobility | 1    | 60 s           | NO   | valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio secondo necessità |
| SEATED SHOULDER CIRCLES - intuitive mobility        | 1    | 60 s           | NO   |                                                                                               |
| DEEP SQUAT HIPS ROTATIONS - intuitive mobility      | 1    | 60 s           | NO   |                                                                                               |
| REVOLVING TABLE - intuitive mobility                | 1    | 60 s           | NO   |                                                                                               |
| ACTIVATION / CONDITIONING                           |      |                |      |                                                                                               |
| BALL OF FOOT SQUAT SINGLE KNEE TOUCH                | 2    | 5 / 5 rep      | NO   | Eseguire gli esercizi in sequenza                                                             |
| SEATED SINGLE ARM ELBOW TOUCH                       | 2    | 10 / 10 rep    | NO   | No pausa tra gli esercizi                                                                     |
| SPHINX FLOOR PULLS                                  | 2    | 5 rep + 15 iso | NO   |                                                                                               |

| MAIN WORK                    |      |                      |      |                                                                                               |
|------------------------------|------|----------------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| EXERCISE                     | SETS | REPS / TIME          | REST | NOTES                                                                                         |
| ACTIVATION / PREPARATORY     |      |                      |      |                                                                                               |
| A1: BW LEG EXTENSION         | 2    | 10 rep               | 1 m  | estensione anche, glutei attivi, schiena dritta, variare la posizione dei piedi               |
| A2: SHIN BOX ELBOW PRESS UP  | 2    | 5 / 5 rep            | 30 s | anche estese durante tutto il movimento, rotazione esterna spalla, tenere depressione         |
| B1: LEG EXTENSION ISO LIFTS  | 2    | 3 / 3 rep + 10 s iso | NO   | estensione anche, quadricipiti / glutei attivi, braccio teso e spalla depressa in spinta      |
| B2: SHIN BOX FLOOR ROTATION  | 2    | 5 / 5 rep            | 30 s | aumentare il range di rotazione procedendo con le ripetizioni, non forzare, tallone al gluteo |
| STRENGTH / SKILL             |      |                      |      |                                                                                               |
| LOW BRIDGE BASIC             | 2    | 3 / 3 rep            | 1 m  | keep the activation of glutes and quads                                                       |
| LOW BRIDGE BASIC ELBOW TOUCH | 2    | 3 / 3 rep            | 1 m  | depress the shoulder and focus on ext rotation                                                |
| LOW BRIDGE REACH (knee up)   | 2    | 3 / 3 rep            | 1 m  | push your hips up and reach high with the arm                                                 |
| LOW BRIDGE                   | 2    | 3 / 3 rep            | end  | keep all activations and drive the elbow down                                                 |

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

# MATTEXP LIVE PROGRAM

## SPECIAL 34 MOBILITY & STRENGTH: LOW BRIDGE ROTATION

| WARM UP                                            |      |             |      |                                                                                               |
|----------------------------------------------------|------|-------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| EXERCISE                                           | SETS | REPS / TIME | REST | NOTES                                                                                         |
| MOBILITY / ELASTICITY                              |      |             |      |                                                                                               |
| CROSSED LEG REACH - intuitive mobility             | 1    | 60 s        | NO   | Eseguire gli esercizi in sequenza                                                             |
| SEATED CROSSED LEGS SIDE REACH- intuitive mobility | 1    | 60 s        | NO   | 30 s per lato per gli esercizi asimmetrici                                                    |
| SEATED CROSSED LEGS TWIST - intuitive mobility     | 1    | 60 s        | NO   | valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio secondo necessità |
| SEATED SINGLE ARM ELBOW TOUCH - intuitive mobility | 1    | 60 s        | NO   |                                                                                               |
| DEEP SQUAT HIPS ROTATIONS - intuitive mobility     | 1    | 60 s        | NO   |                                                                                               |
| REVOLVING TABLE - intuitive mobility               | 1    | 60 s        | NO   |                                                                                               |
| ACTIVATION / CONDITIONING                          |      |             |      |                                                                                               |
| SHIN BOX FLOOR ROTATION                            | 2    | 5 / 5 rep   | NO   | Eseguire gli esercizi in sequenza                                                             |
| TRIPOD TWIST                                       | 2    | 10 / 10 rep | NO   | No pausa tra gli esercizi                                                                     |
| SISSY SQUAT ECCENTRICS                             | 2    | 5 rep       | NO   |                                                                                               |

| MAIN WORK                        |      |             |      |                                                                                                    |
|----------------------------------|------|-------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| EXERCISE                         | SETS | REPS / TIME | REST | NOTES                                                                                              |
| ACTIVATION / PREPARATORY         |      |             |      |                                                                                                    |
| A1: LOW BRIDGE BASIC             | 2    | 3 / 3 rep   | NO   | anche estese, glutei contratti, depressione scapolare, focus su rotazione esterna braccio          |
| A2: SHOULDER BRIDGE ROTATION     | 2    | 5 / 5 rep   | 30 s | rendere il movimento fluido, focus sul respiro                                                     |
| B1: TRIPOD CIRCLE                | 2    | 3 / 3 rep   | NO   | focus sulla stabilità della spalla ed estensione delle anche, distensione della linea laterale     |
| B2: BRIDGE WALL ROTATION         | 2    | 5 / 5 rep   | 1 m  | mantenere sempre il carico sui piedi, usare il muro solo per comprendere il movimento di rotazione |
| STRENGTH / SKILL                 |      |             |      |                                                                                                    |
| LOW BRIDGE EXTENSION             | 2    | 3 / 3 rep   | 1 m  | ginocchia sollevate, massimo allungamento                                                          |
| LOW BRIDGE EXTENSION FLOOR TOUCH | 2    | 3 / 3 rep   | 1 m  | piegare il gomito, palmo o dita al pavimento                                                       |
| LOW BRIDGE HALF ROTATION         | 2    | 3 / 3 rep   | 1 m  | portare il carico su entrambe le mani                                                              |
| LOW BRIDGE ROTATION              | 2    | 3 / 3 rep   | end  | trasferire il carico da un lato all'altro                                                          |

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

# MATTEXP LIVE PROGRAM

## SPECIAL 15 MOBILITY & STRENGTH: QDR ROTATION

| WARM UP                                                                                                         |      |                   |      |                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| EXERCISE                                                                                                        | SETS | REPS / TIME       | REST | NOTES                                                                                                                                                          |
| MOBILITY / PREPARATION                                                                                          |      |                   |      |                                                                                                                                                                |
| MOBILITY SQUAT ROUTINE<br>flex / ext<br>side bend<br>spinal twist<br>int / ext hip rotation<br>low bridge basic | 1    | 5 rep<br>per side | NO   | Eseguire le routine in sequenza<br><br>valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio facendo ripetizioni extra secondo necessità |
| LOCOMOTION<br>Straight arms circles<br>Bent arms circles                                                        | 2    | 1 min             | NO   |                                                                                                                                                                |

| MAIN WORK                                   |       |                                   |           |                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------|-------|-----------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| EXERCISE                                    | SETS  | REPS / TIME                       | REST      | NOTES                                                                                                                                                                           |
| JOINTS INTEGRITY                            |       |                                   |           |                                                                                                                                                                                 |
| A1: LOW BRIDGE HALF ROTATION                | 3     | 3 rep<br>per side                 | NO        | incrementare il range di movimento rep dopo rep cercando un movimento fluido                                                                                                    |
| A2: BENT OVER TRIDENT                       | 3     | 10 rep                            | 30 / 60 s | focus: rotazione esterna spalla e depressione, utilizzare dei piccoli sovraccarichi per intensificare il lavoro                                                                 |
| SIDE TO SIDE HOLLOW BODY ROTATION (lateral) | 2     | 10 rep<br>per side                | 1 m       | variazione braccia alte o basse in base al livello di pratica. mantenere perfetto hollow body nella transizione                                                                 |
| CONDITIONING / SKILL                        |       |                                   |           |                                                                                                                                                                                 |
| LATERAL PUSH UP                             | 3 / 5 | 5 rep per side                    | 1 m       | guidare il gomito verso il fianco cercando la rotazione esterna della spalla. Non è necessario l'appoggio del busto sul gomito.                                                 |
| QDR BASIC COMPACT (head support)            | 3 / 5 | 3 rep per side<br>5" hold per rep | 1 m       | utilizzare il contatto della fronte con la mano opposta a lato di bilanciamento come supporto                                                                                   |
| QDR BASIC ROTATION                          | 2     | 3 / 5 rep per side                | 1 m       | mantenere i piedi a terra durante tutta la rotazione descrivendo una linea circolare con il piede.<br><br>Mantenere continua la spinta delle braccia durante tutto il movimento |
| QDR BASIC ROTATION SIDE OUT                 | 2     | 3 / 5 rep                         | 1 m       | entrata nella posizione come esercizio precedente. Uscire lateralmente per poi eseguire dall'altro lato                                                                         |

| COOL DOWN                                                                         |  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| RESTORING<br>focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento |  |  |  |  |
| SIDE BELLY TWIST                                                                  |  |  |  |  |
| CORPSE                                                                            |  |  |  |  |

# MATTEXP LIVE PROGRAM

## SPECIAL 50 MOBILITY & STRENGTH: SCORPION TRANSITION

| WARM UP                                             |      |             |      |                                                                                               |
|-----------------------------------------------------|------|-------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| EXERCISE                                            | SETS | REPS / TIME | REST | NOTES                                                                                         |
| MOBILITY / ELASTICITY                               |      |             |      |                                                                                               |
| EXPANSION COMPRESSION - intuitive mobility          | 1    | 60 s        | NO   | Eseguire gli esercizi in sequenza                                                             |
| SEATED CROSSED LEGS SIDE REACH - intuitive mobility | 1    | 60 s        | NO   | 30 s per lato per gli esercizi asimmetrici                                                    |
| LOW LUNGE TWIST - intuitive mobility                | 1    | 60 s        | NO   | valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio secondo necessità |
| BABY DOG SHOULDER CIRCLES - intuitive mobility      | 1    | 60 s        | NO   |                                                                                               |
| UP DOG DOWN DOG SPLITS - intuitive mobility         | 1    | 60 s        | NO   |                                                                                               |
| SIDE SQUAT SWITCH - intuitive mobility              | 1    | 60 s        | NO   |                                                                                               |
| ACTIVATION / CONDITIONING                           |      |             |      |                                                                                               |
| DOLPHIN PUSH UP                                     | 2    | 10 rep      | NO   | Eseguire gli esercizi in sequenza                                                             |
| TRIPOD CIRCLE EXTENSION                             | 2    | 5 / 5 rep   | NO   | No pausa tra gli esercizi                                                                     |
| COSSACK SQUAT                                       | 2    | 5 / 5 rep   | NO   |                                                                                               |

| MAIN WORK                        |      |             |      |                                                                                          |
|----------------------------------|------|-------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| EXERCISE                         | SETS | REPS / TIME | REST | NOTES                                                                                    |
| ACTIVATION / PREPARATORY         |      |             |      |                                                                                          |
| A1: DOWN DOG ELEVATOR            | 2    | 5 / 5 rep   | 1 m  | Mantenere spalle stabili e lavorare su estensione e rotazione dell'anca a gamba tesa     |
| A2: SIDE SQUAT EXTENSION         | 2    | 5 / 5 rep   | 30 s | generare movimento rotatorio, estensione dell'anca, spinta del ginocchio verso l'esterno |
| B1: FLOOR SKORPION ROTATION      | 2    | 5 / 5 rep   | NO   | movimento di rotazione con attivazione dei muscoli del corsetto e apertura anca          |
| B2: SIDE PLANK SKORPION ROTATION | 2    | 5 / 5 rep   | 30 s | spalla d'appoggio stabile, focus su apertura anca, sfiorare il pavimento con alluce      |
| STRENGTH / SKILL                 |      |             |      |                                                                                          |
| SCORPION ROTATION ISO            | 2    | 2 / 2 rep   | 1 m  | mantenere spalla stabile, estensione anca                                                |
| SCORPION ROTATION (absorb)       | 2    | 5 / 5 rep   | 1 m  | assorbire nel side squat                                                                 |
| SCORPION ROTATION ECCENTRICS     | 2    | 2 / 2 rep   | 1 m  | rallentare al massimo la transizione                                                     |
| SCORPION TRANSITION              | 2    | 3 / 3 rep   | end  | minimizzare lo slancio nel ritorno                                                       |

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

# MATTEXP LIVE PROGRAM

## SPECIAL 57 MOBILITY & STRENGTH: DIAGONAL STRETCH BASIC

| WARM UP                                                                                                                                       |      |                |      |                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| EXERCISE                                                                                                                                      | SETS | REPS / TIME    | REST | NOTES                                                                                                                                                          |
| MOBILITY / PREPARATION                                                                                                                        |      |                |      |                                                                                                                                                                |
| <b>MOBILITY ROUTINE</b><br>Standing flex / ext<br>Standing side bend<br>Standing spinal twist<br>Squat int / ext hip rotation<br>Lizard folds | 1    | 5 rep per side | NO   | Eseguire le routine in sequenza<br><br>valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio facendo ripetizioni extra secondo necessità |
| <b>ELASTICITY</b><br>Low Lunge bounces<br>Floor Scorpion bounce<br>Seated Crossed legs side bend bounce                                       | 2    | 20 rep each    | NO   |                                                                                                                                                                |

| MAIN WORK                                    |      |                 |      |                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------|------|-----------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| EXERCISE                                     | SETS | REPS / TIME     | REST | NOTES                                                                                                                                                                                                                         |
| JOINTS INTEGRITY                             |      |                 |      |                                                                                                                                                                                                                               |
| A1: Lying Single Leg Raise                   | 2    | 5 rep 5" hold   | NO   | schiacciare anche a terra, massimizzare estensione da un lato attivando glutei                                                                                                                                                |
| A2: Seated Spinal Rotation                   | 2    | 5 rep 5" hold   | 60 s | azzerare inerzia nel movimento, percepire la contrazione attiva per generare la torsione                                                                                                                                      |
| CONDITIONING / SKILL                         |      |                 |      |                                                                                                                                                                                                                               |
| Kneeling lunge extension lifts               | 3    | 3 rep per side  | 60 s | eseguire i movimenti molto lentamente, ricercare la completa estensione dell'anca sotto carico                                                                                                                                |
| Split lunge extension                        | 2    | 10 rep per side | 60 s | guadagnare progressivamente range in estensione, glutei attivi, piedi in linea alle anche                                                                                                                                     |
| Kneeling lunge rotations (lift se possibile) | 3    | 2 rep per side  | 60 s | ricercare il movimento a spirale per aprire al massimo il corpo lungo la linea anteriore e laterale                                                                                                                           |
| Diagonal stretch basic                       | 3    | 2 rep per side  | 60 s | movimento fluido e lento, incrementare il range progressivamente. Glutei e quadricipiti attivi<br><br>Posizionare il piede contro una parete o supporto per facilitare il mantenimento dell'equilibrio nella posizione finale |

| COOL DOWN                                                                                |  |  |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| <b>RESTORING</b><br>focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento |  |  |  |  |
| <b>RECLINED BOUND ANGLE</b>                                                              |  |  |  |  |
| <b>CORPSE</b>                                                                            |  |  |  |  |

# MATTEXP LIVE PROGRAM

## SPECIAL 63 MOBILITY & STRENGTH: JEFFERSON CURL

| WARM UP                                                                                                                                                       |      |                   |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| EXERCISE                                                                                                                                                      | SETS | REPS / TIME       | REST | NOTES                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| MOBILITY / PREPARATION                                                                                                                                        |      |                   |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Standing expansion / compression<br>Standing offset side bend<br>Kneeling lunge spinal twist<br>Deep squat head pulls<br>Single leg shoulder bridge extension | 1    | 5 rep<br>per side | NO   | Eseguire le routine in sequenza<br><br>valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio facendo ripetizioni extra secondo necessità                                                                                                                                          |
| ELASTICITY                                                                                                                                                    |      |                   |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Wushu Bounce                                                                                                                                                  | 2    | 20 rep            | NO   | Eseguire gli esercizi in sequenza per 2 round<br><br>movimento ritmico continuo senza pause, ampiezza ridotta sia nella direzione della tensione del tessuto che nella direzione in cui la tensione viene rimossa. Respiro in coordinazione con il ritmo del movimento espirando durante l'allungamento |
| Forward Fold Head Keep Bounce                                                                                                                                 | 2    | 30 rep            |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Spinal Rock Pike                                                                                                                                              | 2    | 10 rep            |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

| MAIN WORK                                                                                                                 |      |                      |      |                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| EXERCISE                                                                                                                  | SETS | REPS / TIME          | REST | NOTES                                                                                                                                                 |
| JOINTS INTEGRITY                                                                                                          |      |                      |      |                                                                                                                                                       |
| A1: Standing PNF Hip Flexion<br>(Proprioceptive Neuromuscular Facilitation - Facilitazione Neuromuscolare Propriocettiva) | 2    | 5 / 5 rep 5" hold    | NO   | pie' all'altezza dell'anca se possibile, leggera flessione busto, schiena dritta                                                                      |
| A2: Seated Spinal Roll Out                                                                                                | 2    | 3 / 3 rep            | 60 s | azzerare inerzia nel movimento, massima attivazione catena anteriore, movimento lentissimo (10 - 15s per ogni rep)                                    |
| CONDITIONING / SKILL                                                                                                      |      |                      |      |                                                                                                                                                       |
| BW Jefferson Curl (stick)                                                                                                 | 3    | 5 rep                | 60 s | gambe tese, quadricipiti contratti, flessione attiva del busto, discesa e salita in 15/20s                                                            |
| Jefferson Curl Knee Lock Out                                                                                              | 2    | 5 rep                | 60 s | ginocchia leggermente flesse in discesa, raggiungere la massima profondità, eseguire contrazioni di lock out del ginocchio, gambe tese sulla risalita |
| Loaded Jefferson Curl                                                                                                     | 3    | 5 rep 5"hold on last | 60 s | peso molto leggero in partenza, guadagnare progressivamente range in flessione, aumentare carico nel tempo                                            |
| Loaded Mid Straddle / Straddle Jefferson Curl                                                                             | 2    | 5 rep 5"hold on last | 60 s | variare l'ampiezza delle gambe, mid straddle / straddle, stessi focus della variazione precedente.                                                    |

| COOL DOWN                                                                         |  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| RESTORING<br>focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento |  |  |  |  |
| RECLINED BOUND ANGLE                                                              |  |  |  |  |
| CORPSE                                                                            |  |  |  |  |