

A MATTEXP ORIGINAL SERIES

PROTOCOLS



MATTEXP LIVE PROGRAM

SPECIAL 32 STRENGTH PROTOCOL: 5X5

WARM UP				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY				
SHINBOX EXTENSION SHINBOX SWITCH SHINBOX TWIST TRIPOD SWITCH	1	5 min	NO	Eseguire le routine in sequenza senza pausa per 5 minuti di lavoro continuo
ACTIVATION				
EXPANSION - COMPRESSION (r.band)	2	5 rep	30 s	Eseguire gli esercizi in sequenza
OVERHEAD STICK PRESS	2	5 rep	30 s	Completare tutti i set di un esercizio prima di passare al successivo
RECESSIVE SIDE LUNGE	2	3 / 3 rep	30 s	Completare qualche extra rep se lo si ritiene necessario
LOW BRIDGE BASIC	2	3 / 3 rep	30 s	

MAIN WORK				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
ACTIVATION / PREPARATORY				
PENDANT LIFT	5	5 rep 3/5" hold	45 s	T(0:3:1:5) braccia tese, gomito bloccato, massima protrazione scapolare, ginocchia al petto
ELEVATED DRAGON SQUAT	5	5/5 rep	45 s	T(3:2:1:1) massimo range possibile ma costante durante tutto il set, usare supporto sotto il tallone
PIKE PUSH UP	5	5 rep	45 s	T(1:1:1:1) movimento fluido e controllato, gomiti in line con polsi, avambraccio verticale, usare una delle variazioni conosciute
SISSY SQUAT	5	5 rep	45 s	T(3:3:1:1) mantenere estensione anche, usare supporto di riferimento per il range se necessario
ELEVATED L-SIT HOLD	5	5 rep 3/5" hold	45 s	T(0:3:1:5) braccia tese, gomito bloccato, massima depressione scapolare.

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

MATTEXP LIVE PROGRAM

SPECIAL 37 STRENGTH PROTOCOL: 5X5

WARM UP				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY				
SHOULDER SCREW FLOOR ENGAGEMENT BACKWARD ROLL BASIC SHIN BOX EXTENSION to TRIPOD SWITCH SHOULDER BRIDGE REACH	1	5 min	NO	Eseguire le routine in sequenza senza pausa per 5 minuti di lavoro continuo
ACTIVATION				
EXPANSION - COMPRESSION (r.band)	2	5 rep	30 s	Eseguire gli esercizi in sequenza
OVERHEAD STICK PRESS	2	5 rep	30 s	Completare tutti i set di un esercizio prima di passare al successivo
COMPASS SQUAT	2	3 / 3 rep	30 s	Completare qualche extra rep se lo si ritiene necessario
FLOOR FRICTION LEG CURL	2	5 rep	30 s	

MAIN WORK				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
STRENGTH				
PISTOL SQUAT (oppure pistol squat slider)	5	5/5 rep	45 s	T(1:1:1:1) mantenere la tensione nella posizione di accosciata, usare supporto sotto il tallone se necessario
ELEVATED PIKE PUSH UP (oppure variazione adeguata al livello di pratica)	5	5 rep	45 s	T(1:1:1:1) movimento fluido e controllato, gomiti in line con polsi, avambraccio verticale, usare parallele o blocchi per incrementare range
DRAGON SQUAT (oppure variazione adeguata al livello di pratica)	5	5/5 rep	45 s	T(3:2:1:1) massimo range possibile ma costante durante tutto il set, usare supporto sotto il tallone
ELEVATED PENDANT to L-SIT (usare blocchi / parallele / sedie)	5	5 rep	45 s	T(3:3:0:2) transizione lenta e controllata, mantenere braccia tese, gomiti bloccati, protrazione / depressione
SPLIT LUNGE SLIDER	5	5/5 rep	45 s	(5:2:1:1) movimento costante in discesa, arrivare a un range di movimento in cui è possibile eseguire la fase concentrica

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

MATTEXP LIVE PROGRAM

SPECIAL 56 SKILL PROTOCOL: 1x10

WARM UP				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY				
EXPANSION - COMPRESSION UPPER R. BAND RESISTED SHOULDERS CIRCLE LOW BRIDGE BASIC	1 / 2	60 s	NO	Eseguire le routine in sequenza senza pausa per 2 volte lavorando 60 secondi circa per ognuno degli esercizi
CONDITIONING				
STRADDLE WRIST CIRCLES	1 / 2	10 / 10 rep	30 s	Incrementare il lean progressivamente
B.RESISTED STRAIGHT ARMS PULLS	1 / 2	10 rep	30 s	Iso 3 s in fase concentrica ad ogni rep
SPLIT LUNGE KNEE LEAN	1 / 2	7 / 7 rep	30 s	Pausa 2"full range in affondo

MAIN WORK				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
SKILL ACTIVATION intensità 70 / 75 %				
LEANING PLANK	2	1 rep 10 s -> 15 s	da 1 a 2 min	massimo leaning spalle oltre ai polsi
FRONT LEVER BRIDGE PULL	2	1 rep 10 s	da 1 a 2 min	braccia tese, proiettarsi indietro
BLOCK SHRIMP SQUAT BASIC TEMPO	2	1 rep each side	da 1 a 2 min	controllare fasi movimento T(3:3:1:1)
MAIN SKILL WORK intensità 85% / 90%				
R.BAND ASSISTED TUCK PLANCHE	5	1 rep 5 s -> 7 s	da 2 a 3 min	scelta variazione e resistenza adeguata
R.BAND ASSISTED FRONT LEVER	5	1 rep 5 s -> 7 s	da 2 a 3 min	scelta variazione e resistenza adeguata
SHRIMP SQUAT BASIC ECCENTRICS	5	1 rep each side 10 s ecc	da 2 a 3 min	controllare fasi movimento T(7:3:1:1)
BACK OFF SKILL WORK intensità 80% / 85%				
R.BAND ASSISTED TUCK PLANCHE	3	1 rep 5 s -> 7 s	da 2 a 3 min	scelta variazione e resistenza adeguata
R.BAND ASSISTED FRONT LEVER	3	1 rep 5 s -> 7 s	da 2 a 3 min	scelta variazione e resistenza adeguata
TEMPO ASSISTED SHRIMP SQUAT	3	1 rep each side 10 s ecc	da 2 a 3 min	usare blocco per diminuire range

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

MATTEXP LIVE PROGRAM

SPECIAL 60 SKILL PROTOCOL: 1x10 phase 2

WARM UP				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / PREPARATION				
SPINE ROUTINE SCAPULA ROUTINE WRIST ROUTINE HIPS ROUTINE	1	10 / 15 m (total)	NO	Eseguire le routine in sequenza soffermandosi più o meno tempo a seconda della necessità

MAIN WORK				
SKILL ACTIVATION Intensità 70 / 75 %				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
LEANING PLANK	2	1 rep 10 s -> 15 s	da 1 a 2 min	massimo leaning spalle oltre ai polsi
FRONT LEVER BRIDGE PULL	2	1 rep 10 s	da 1 a 2 min	braccia tese, proiettarsi indietro
BLOCK SHRIMP SQUAT BASIC TEMPO	2	1 rep each side	da 1 a 2 min	controllare fasi movimento T(3:3:1:1)
SKILL WORK Il Main work deve essere composto da 5 set in totale. Aggiungere 1 set a intensità 90/95% ogni settimana e toglierne 1 set a intensità 85/90% fino. Arrivare ad eseguire tutti e 5 i set a intensità quasi massimale nell'arco di 4 settimane.				
EXERCISE	MAIN intensità 90 / 95 %	MAIN intensità 85 / 90 %	BACK OFF int 80 / 85 %	NOTES
ASSISTED TUCK PLANCHE	2set (+ 1 set/week) 1 rep	3set (- 1 set/week) 1 rep	3set 2/3 rep	usare resistenza / variazione adeguata 7 / 10 sec hold
ASSISTED FRONT LEVER	2set (+ 1 set/week) 1 rep	3set (- 1 set/week) 1 rep	3set 2/3 rep	usare resistenza / variazione adeguata 7 / 10 sec hold
SHRIMP SQUAT BASIC	2set (+ 1 set/week) 1 rep	3set (- 1 set/week) 1 rep	3set 2/3 rep	usare eccentrica / range ridotto
COMPLEMENTARY WORK Selezionare un esercizio per ogni tipologia di movimento in relazione ai propri goal. Gli esercizi di seguito sono esempi di push / pull / legs complementari al lavoro di skill.				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
DIPS (bw / r.bend assisted)	3	8 / 12 reps	da 1 a 2 min	usare assistenza se necessario
CHIN UP (bw / r.bend assisted)	3	8 / 12 reps	da 1 a 2 min	usare assistenza se necessario
BULGARIAN SQUAT (bw/deficit/loaded)	3	8 / 12 reps per side	da 1 a 2 min	focus catena anteriore / glutei

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				