

MATTEXP ORIGINAL SERIES

TRAINING INSIGHTS



MATTEXP LIVE PROGRAM

SPECIAL 11 UNCONVENTIONAL LEGS DAY

WARM UP				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / PREPARATION				
MOBILITY ROUTINE compression / expansion upper compression / expansion lower Spinal circles Legs circles LOWER BODY MOBILITY ROUTINE squat shin squat shin roll	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
	1	3 / 5 rep per side	NO	

MAIN WORK				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
ISOMETRICS				
A1: WARRIOR LUNGE SWITCH	2	90 s	30 s	gamba di supporto sempre al parallelo, percepire il carico sulla catena posteriore
A2: Z LEG EXTENSION	2	30 s	30 s	anche estese, glutei attivi. Posizionare le braccia per variare il carico da sostenere
ECCENTRICS				
ELEVATED DRAGON SQUAT (gamba singola)	3	7" / 5 rep	1 m	elevare il tallone se necessario, controllare la fase eccentrica in 7", mantenere tensione in accosciata per 2 sec prima di sciogliere
SISSY SQUAT	3	10" / 5 rep	1 m	anche estese, discesa lenta, stabilire il range in base alla capacità di mantenere equilibrio.
CONCENTRICS				
A1: BULGARIAN SQUAT (box / panca)	3	8 / 10 rep	NO	focus sulla catena posteriore, spingere le anche indietro sulla discesa, avanti il torace
A2: PIKE LEG EXTENSION (box / panca)	3	8 / 10 rep	NO	raggiungere contrazione di picco utilizzando un elastico per incrementare la tensione
ORGANIC CONDITIONING				
OFFSET WALKING LUNGE	1	3 / 4 m	/	mantenere tensione costante, muoversi in maniera intuitiva distribuendo il carico in maniera equilibrata sulle gambe.

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

MATTEXP LIVE PROGRAM

SPECIAL 24 UNCONVENTIONAL BACK DAY

WARM UP				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / PREPARATION				
MOBILITY ROUTINE Spinal flexion / extension Spinal twist Spinal circles	1	5 / 10 rep per side	NO	Eseguire le routine in sequenza
SHOULDERS MOBILITY ROUTINE Open chain shoulder circles (E/P/D/R) Kneeling two ways trident Lying straight arms rotations	2	5 rep	NO	valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio facendo ripetizioni extra secondo necessità

MAIN WORK				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
BENT ARMS MAIN PATTERNS				
L1. LYING FLOOR FRICTION PULLS focus: concentrics	2 / 3	5 / 10 rep	30s	spinta con le mani verso il suolo quanto basta per creare la giusta tensione sul dorso
L2. SPHINX FLOOR FRICTION PULLS focus: isometrics	2 / 3	5 + 10" iso hold alla rep #5	30s	focus attivazione del centro schiena, frizione con l'avambraccio, massima depressione
L3. LYING FLOOR BODY PULLS focus: concentrics	2 / 3	5 / 10 rep	1m	ricercare il contatto dell'avambraccio con il suolo nella fase iniziale della tirata
STRAIGHT ARMS MAIN PATTERNS				
L1. EXTENDED PLANK SLIDING (two ways) focus: isometrics / eccentrics	2 / 3	5 rep minimo 10" ecc	30s	sperimentare lo sliding facendo prima punto fisso sui piedi, poi sulle mani
L2. KNEELING STRAIGHT ARMS FRICTION PULLS focus: isometrics / concentrics	2 / 3	5 / 10 rep 2" iso a inizio rep	30s	anticipare la fase concentrica con una breve fase isometrica per favorire attivazione dorso
L3. SEATED STRAIGHT ARMS PULL focus: concentrics	2 / 3	5 / 10 rep	1m	gambe tese e a contatto con il pavimento durante tutto il movimento

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

MATTEXP LIVE PROGRAM

SPECIAL 43 UNCONVENTIONAL PUSH DAY

WARM UP				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / PREPARATION				
MOBILITY ROUTINE Spinal flexion / extension Spinal twist Spinal circles	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
SHOULDERS MOBILITY ROUTINE Close chain shoulder circles (E/P/D/R) Plank scapular push up Overhead stick press (wall slide)	2	5 rep	NO	

MAIN WORK				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
HORIZONTAL MAIN PATTERNS				
PSEUDO PLANCHE LEAN focus: isometric	2 / 3	20 s	90 s	braccia tese, protrazione scapolare, corpo in asse, hollow body, piedi puntati e vicini
PSEUDO PLANCHE LOWERING focus: eccentrics	3 / 5	3 / 5 rep 5" eccentric	2 m	iniziare in massima protrazione, guidare il gomito verso il dietro, mani leggermente extraruotate.
FROG PRESS focus: concentric	2 / 3	8 / 12 rep	1m	mani leggermente extraruotate, gran dorsale attivo, sterno oltre la linea delle mani
VERTICAL MAIN PATTERNS				
SHOULDERS STAND focus: isometric	2 / 3	20 s	90 s	usare blocchi / parallette per creare deficit, gomiti stretti, spalle basse, gran dorsale attico. Variazione in base al livello di pratica.
PIKE TO HEADSTAND / SHOULDER STAND focus: eccentrics	3 / 5	3 / 5 rep 5" eccentric	2 m	in base al livello elevare piedi su box o panca, usare parallette o blocchi per creare deficit. Dorsale attico, spalle in spinta costante fino alla fine del movimento
REGRESSED PIKE PUSH UP focus: concentric	2 / 3	8 / 12 rep	1m	inizializzare con lean del corpo, gomiti stabili durante la discesa, spinta esplosiva, concludere sempre con arretramento del corpo per tornare in posizione iniziale

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

MATTEXP LIVE PROGRAM

SPECIAL 39 THE ART OF PULLING

WARM UP				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / PREPARATION				
Spinal flexion extension Shoulders circles (E/P/D/R)	1	10 rep per side	NO	Eseguire le routine in sequenza
PATTERNING / ACTIVATION				
GRIPPING / HANGING (bw / r.bend / bar / rings)	2	30s / 60s	1m	intensità di carico in base al livello: focalizzarsi su una a scelta per poi incrementare dopo 3 settimane circa
TEMPO STRAIGHT ARMS PULL (bw / r.bend / bar / rings)	2	5 rep	1m	

MAIN WORK		
EXERCISE	REPS	NOTES
VERTICAL PULLING		
V1A. LYING FLOOR BODY / FRICTION PULL depressione, retrazione (/ estensione), trazione	5 rep	creare attrito con il suolo per generare la resistenza desiderata punto fermo sulle mani oppure punto fermo sul corpo
V1B. KNEELING PLANK HOLLOW BODY / FRICTION PULL depressione, protrazione, trazione / spinta		creare attrito con il suolo per generare la resistenza, usare supporto per ginocchia punto fermo su avambraccio in supinazione, se possibile usare bastone
V2A. FULL RANGE R.BAND PULLDOWN depressione, retrazione (/ estensione), trazione	5 rep	resistenza adeguata a completare il più ampio range di movimento eseguire da sdraiati / seduti in base alle necessità in presa prona / neutra / supina
V2B. HOLLOW BODY R.BAND PULL DOWN depressione (/ flessione), trazione		creare la resistenza adeguata, focus su attivazione del gran dorsale eseguire da seduti in presa prona / neutra / supina
V3A. ASSISTED FULL RANGE PULL UP (bar, rings) depressione, retrazione, trazione	5 rep	assistenza con piedi a terra o con r.bend, dare la priorità al range e non all'intensità di carico, eseguire le ripetizioni complete, presa prona / neutra / supina
V3B. ASSISTED HOLLOW CHIN UP (bar, rings) supinated grip depressione (/ flessione), trazione		assistenza con piedi su box o panca posizionata di fronte, utilizzare la spinta con le gambe per completare il massimo range, presa prona / neutra / supina
HORIZONTAL PULLING		
V1. MID BACK LIFT ELBOW PRESS depressione, retrazione / estensione, spinta	5 rep	la spinta dei gomiti contro il suolo permette il sollevamento del busto, estensione toracica e retrazione scapolare, se possibile usare un bastone
V2. SEATED MID BACK R.BAND ROWS depressione, retrazione, trazione	5 rep	creare la resistenza adeguata a completare il più ampio range di movimento, enfaticizzare la contrazione di picco ad ogni ripetizione con tenuta isometrica
V3. INVERTED ROWS (RINGS) / AUSTRALIAN PULL UP (BAR) depressione, retrazione, trazione	5 rep	inclinazione del corpo determina l'intensità, stabilire in relazione al proprio livello corpo in asse, core attivo per stabilizzare la posizione

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

MATTEXP LIVE PROGRAM

SPECIAL 45 THE ART OF PUSHING

WARM UP				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / PREPARATION				
Spinal flexion extension Shoulders circles (E/P/D/R)	1	10 rep per side	NO	Eseguire le routine in sequenza
PATTERNING / ACTIVATION				
ONE ARM SCAPULAR PUSH UP (elevated / floor)	2	5 / 5 rep	1m	intensità di carico in base al livello: focalizzarsi su una a scelta per poi incrementare dopo 3 settimane circa
SUPPORTED HOLD (parallele / floor / r.band)	2	30s	1m	

MAIN WORK		
EXERCISE	REPS	NOTES
PUSHING PATTERN: SHOULDERS EXTENSION TO NEUTRAL		
V1. BENCH / BOX / FEET ASSISTED DIPS	5 rep	Piedi su box / panca / pavimento. Sfruttare l'assistenza delle gambe per eseguire il movimento in modo controllato. Iniziare con anca e spalla in linea, poi avanzare leggermente nella fase di discesa con le spalle e il busto mentre l'anca viene proiettata indietro. Avambraccio sempre verticale, gomito in linea al polso
V2. R.BAND ASSISTED DIPS	5 rep	scegliere una resistenza adeguata per svolgere TUTTE le ripetizioni in maniera controllata. Gambe vicine e supportate da elastico. Inizializzare con avanzamento delle spalle e torace. Consolidare il movimento in un range di 90° prima di eseguire full range. Avambraccio sempre verticale, gomito in linea al polso
V3. DIPS	5 rep	Gambe vicine piegate o tese. Inizializzare con avanzamento delle spalle e torace. Consolidare il movimento in un range di 90° prima di eseguire full range. Avambraccio sempre verticale, gomito in linea al polso
PUSHING PATTERN: SHOULDER NEUTRAL TO 90° FLEXION		
V1. WIDE / NARROW STANCE PUSH UP	5 rep	mantenere sempre avambraccio verticale rispetto al pavimento, polso e gomito perfettamente in linea, depressione scapolare, corsetto attivo e stabile
V2. OFF SET PUSH UPS	3/3 rep	mantenere sempre avambraccio del braccio di spinta verticale rispetto al pavimento, polso e gomito perfettamente in linea, depressione scapolare, corsetto attivo e stabile
V3. DEFICIT PUSH UPS	5 rep	elevare mani oppure mani e piedi, raggiungere un range che permetta un movimento controllato senza nessun tipo di fastidio articolare. scapola in depressione, corsetto sempre attivo e stabile

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