

Séance 300 à faire à la maison

Materiel : Chaise (canape, muret, tauteuil...), 2 halteres ou bouteilles d'eau pleines et 1 tapis.

Echauffement TABATA : sur 4^{min} avec 8 séries de 20sec d'effort et 10 sec de repos

- Enchaînement cobra/chien tête en bas lentement
- Grimpeurs extérieurs jambe D (amener la jambe D à l'extérieur de la main D en position planche sur les mains)
- Grimpeurs extérieurs jambe G
- Passage de planche à squat en poussant sur les mains (amener les talons au sol)
- Talons fesses rapides sur place
- Montées de genoux rapides sur place
- Fentes avant jambe D + twist du buste à D
- Fentes avant jambe D + twist du buste à G

300 Jambes/fessiers : Possibilité de prendre des charges ou résistances sur chaque mouvement pour + de difficultés

- 50 squats sumos
⇒ *Option amplitude plus faible*
- 25 fentes bulgares D (pied arrière D surélevé)
⇒ *Option pied arrière au sol*
- 25 fentes bulgares G
⇒ *Même option qu'à D*
- 25 montées sur chaise jambe D
⇒ *Option chaise plus basse (marche d'escalier)*
- 25 montées sur chaise jambe G
⇒ *Même option qu'à D*
- 25 fentes sautées alternées
⇒ *Option fentes marchées sans le saut*
- 25 squats talons surélevés (sur livres, rebords... pour atteindre un squat complet)
⇒ *Option demi-squat talons au sol*
- 25 Hip thrust (relevé de bassin) pied D surélevé (chaise, mur...) et jambe G levée
⇒ *Option pied D au sol et jambe G toujours levée ou posée sur la D*
- 25 Hip thrust pied G surélevé
⇒ *Même option qu'à D*
- 50 Hip thrust 2 jambes surélevées
⇒ *Option 2 pieds au sol*

300 Haut du corps :

- 25 pompes serrées pieds au sol
⇒ *Option genoux au sol*
⇒ *Option mains surélevées sur canapé, mur, muret...*
- 25 pompes larges pieds au sol
⇒ *Mêmes options que pour l'exercice précédent*
- 25 dips jambes tendues
⇒ *Option jambes à moitié fléchies*
⇒ *Option jambes fléchies à 90°*
- 50 extensions triceps avec bouteilles pleines ou haltères (assis, à genoux, debout, allongé sur dos)
⇒ *Option avec charge plus légère*
- 50 développés Arnold avec bouteilles pleines ou haltères (à genoux, debout ou assis)
⇒ *Option juste développé militaire*
⇒ *Option charge plus légère*
- 25 commandos sur pieds
⇒ *Option genoux au sol*

- ⇒ *Option quadrupédie (genoux sous les hanches)*
- 50 tirages superman (charge aux mains) avec flexions jambes et bras en même temps
 - ⇒ *Option juste en extensions lombaires, sans la flexion de bras/jambes (sans le tirage)*
- 50 mouvements de boxe rapides (par bras) avec charge aux mains
 - ⇒ *Option sans charge et plus lentement*

300 gainages dynamiques :

- 50 grimpeurs rapides alternés croisés vers l'intérieur
 - ⇒ *Option plus lentement*
 - ⇒ *Option mains surélevées*
- 25 gainages dynamiques D avec tirages coude G/genou G
 - ⇒ *Option genou D au sol*
- 25 gainages dynamiques G avec tirages coude D/genou D
 - ⇒ *Option genou G au sol*
- 25 gainages inversés sur les mains + extensions de jambes en alterné
 - ⇒ *Option jambes fléchies (en crabe)*
 - ⇒ *Option avant-bras au sol*
 - ⇒ *Option épaules au sol*
- 25 déplacements en marche de l'ours (déplacer bras/jambe opposés en même temps)
 - ⇒ *Option sur place en touchant l'épaule opposée*
 - ⇒ *Option 25sec en ours statique*
- 25 bras D/jambe G en position planche sur les mains avec charge dans la main D
 - ⇒ *Option sans charge*
 - ⇒ *Option en position quadrupédie*
- 25 bras G/jambe D en position planche
 - ⇒ *Mêmes options que de l'autre côté*
- 25 planches jack sur les mains (ouvertures/fermetures de jambes)
 - ⇒ *Option sans les jacks juste en tap côté alterné*
 - ⇒ *Option avant-bras au sol juste en tap côté alterné*
 - ⇒ *Option genoux et avant-bras au sol en tap côté alterné*
- 25 planches déplacements latéraux sur les mains
 - ⇒ *Option genoux au sol*
 - ⇒ *Option gainage statique 25sec*

Ces 3 parties doivent être effectuées séparément le plus rapidement possible avec une récupération moindre entre chaque (petite récupération entre le 300 jambes et le 300 haut du corps puis le 300 gainages). Il est aussi possible de faire 1 jour que les 300 jambes puis le lendemain les 300 haut du corps et/ou gainages.

N'hésitez pas à faire cette séance en famille ou en visio avec des amis si cela peut vous motiver à vous dépasser et à faire un meilleur temps.

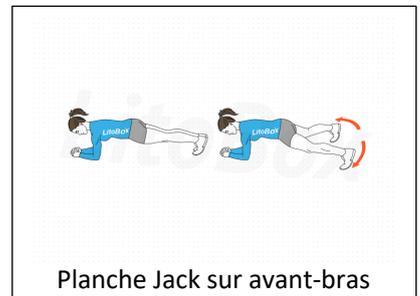
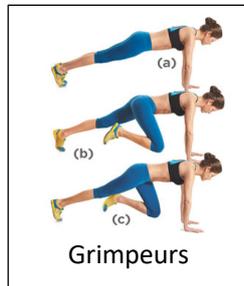
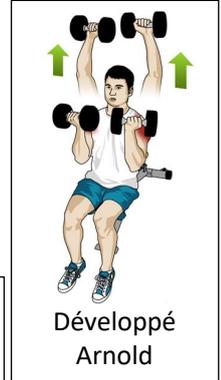
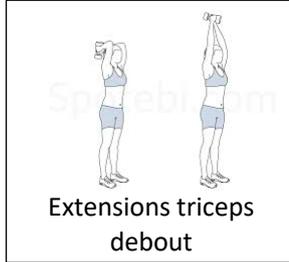
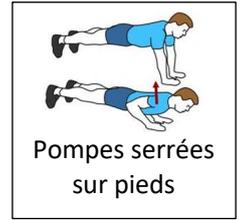
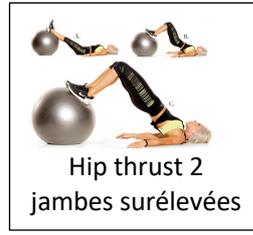
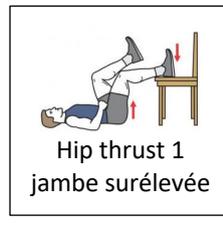
Cette séance peut être faite sur plusieurs semaines en essayant à chaque fois d'améliorer son temps, de prendre les options plus dures, des charges plus lourdes, des amplitudes plus grandes...

Je vous invite à jeter un coup d'œil au lexique des exercices et étirements ci-dessous afin de bien effectuer vos mouvements.

Bon courage à vous tous pour cette séance, vous me manquez j'espère vous revoir tous avant septembre, prenez soin de vous et restez en forme !

Votre coach, Axelle

Lexique des exercices



Lexique des étirements

Stretching Exercises

- Neck Flexion/Extension Stretch** (forward, then back)
- Neck Lateral Flexion Stretch** (one side, then the other)
- Latisimus Dorsi and Posterior Deltoid Stretch** (link hands, push elbows together)
- Triceps Stretch** (pull elbow across and down)
- Shoulder Rotator Stretch** (using towel, pull up with the top arm then down with the other)
- Pectoral Stretch at 90° and 120°** (use a doorway or post)
- Bicep Stretch** (hands apart)
- Supraspinatus Stretch** (keep elbow parallel to ground)
- Wrist Extensor Stretch** (tilt head to opposite side, keep elbow straight)
- Thoracic Extension Stretch** (reach forward with arms, push chest towards floor, arch back down, backside behind knees)
- Lateral Flexion Stretch** (one side, then the other, push pelvis across as you bend)
- Lumbar Extension and Abdominal Stretch** (be gentle if sore)
- Lumbar Flexion Stretch** (be gentle if sore)
- Lumbar Rotation Stretch** (rotate legs one side, then the other side, draw in and brace stomach muscles at the same time, breathe)
- Hamstring Stretch** (straighten leg I, with foot pointed II, with foot pulled back towards the knee)
- Hamstring Stretch** (commence with knee slightly bent, then push knee straight as tension allows, push chest towards feet)
- Adductor Stretch** (push down with elbows on knees very gently, keep back straight)
- Gluteal Stretch** (pull knee and lower leg towards opposite shoulder)
- Groinal and Lumbar Rotation Stretch**
- Quadriceps Stretch** (keep pelvis on floor)
- Quadriceps Stretch**
- Adductor Stretch** (keep foot pointing forward, lunge sideways on bent knee, keep back straight)
- Hip Flexor Stretch** (keep back straight, tuck bottom under, lunge forward on front leg)
- Tensor Fascia Stretch** (continue to push bottom forward, what's pushing hip to the side)
- Gastrocnemius Stretch** (keep knee straight and heel down, feet facing forward)