


















		FRC #1
PAILS & RAILS		
Code	Exercice	Image/commentaire
1	Hanche ij au sol - 2'+3x(PAILS 20"/RAILS 10"/ REPOS 10") / jambe	1  2  3 
2	Hanche rot externe 90/90 sol - 2'+3x(PAILS 20"/RAILS 10"/ R 10") / jb	
3	Hanche fente au sol - 2'+3x(PAILS 30"/RAILS 10"/ REOOS 10") / jb	
4	Hanche fente au sol, pied mur - 2'+3x(PAILS 30"/RAILS 10"/ R 10") / jb	4  5  6 
5	Hanche grenouille au sol - 2'+3x(PAILS 30"/RAILS 10"/ R 10")	
6	Cheville plantiflexion sol- - 2'+3x(PAILS 30"/RAILS 10"/ R 10") / jambe	
PR Holds		
Code	Exercice	Image/charge/commentaire
1	Hanche ij au sol - 15 x2sec OU 6x 5sec « holds » /jambe	1  2  3 
2	Hanche rot externe 90/90 sol - 15 x2sec OU 6x 5sec « holds » /jambe	
3	Hanche coudes au sol jb tendue - 15 x2sec OU 6x 5sec « holds » /jambe	
4	Hanche jambe tendue en abd- 15 x2sec OU 6x 5sec « holds » /jambe	4  5  6 
5		
6		
CARS		
Code	Exercice	Image/charge/commentaire
1	Hanche debout sur une jb - flex à abd à rot int à ext - 4 aller-retours/jb	1 
2	Cheville assis - Dorsi à dors-év à planti-év à pl-inv à dors-inv-4 aller-r/jb	2 




VERSION COURTE

FRC #1

PAILS & RAILS

Code	Exercice	Image/commentaire
1	Hanche jb tendue au sol- 2'+3x(PAILS 20"/RAILS 10"/ REPOS 10") / jambe	1  2  3 
2	Hanche fente au sol - 2'+3x(PAILS 30"/RAILS 10"/ R 10") / jambe	
3	Hanche grenouille au sol (abd)- 2'+3x(PAILS 30"/RAILS 10"/ REOOS 10") / jb	

PR Holds

Code	Exercice	Image/charge/commentaire
1	Hanche ij au sol - 3 x10sec OU 1x 30sec « holds » /jambe	1  2  3 
2	Hanche coudes au sol jb tendue - 3 x10sec OU 1x 30sec « holds » /jambe	
3	Hanche au jambe en abd- 3 x10sec OU 1x 30sec « holds » /jambe	

CARS

Code	Exercice	Image/charge/commentaire
1	Hanche debout sur une jb - flex à abd à rot int à ext - 4 aller-retours/jb	1 