











FRC #2



PAILS & RAILS

Code	Exercice	Image/commentaire
1	Hanche jB tendue en abd- - 2'+3x(PAILS 20"/RAILS 10"/ REPOS 10") / jamb	1  2  3 
2	Hanche rot interne 90/90 sol - 2'+3x(PAILS 20"/RAILS 10"/ R 10") / jb	
3	Hanche sumo deep squat- 2'+3x(PAILS 30"/RAILS 10"/ REPOS 10") / jb	
4	Hanche fente au sol, pied mur - 2'+3x(PAILS 30"/RAILS 10"/ R 10") / jb	4 
5	Hanche ij debout - 2'+3x(PAILS 30"/RAILS 10"/ R 10") /jambe	5 
6	Cheville plantiflexion sol- - 2'+3x(PAILS 30"/RAILS 10"/ R 10") / jambe	6 

PR Holds

Code	Exercice	Image/charge/commentaire
1	Hanche ij au sol - 3 x10sec OU 1x 30sec « holds » /jambe	1 
2	Hanche coudes au sol jb tendue - 3 x10sec OU 1x 30sec « holds » /jambe	2 
3	Hanche debout une jb en abd- 3 x10sec OU 1x 30sec « holds » /jambe	3 
4	Hanche multi-angle debout- 3 x10sec « holds »/position flex-abd-rotint-ext	4 




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 dorsi-év à planti-év à pl-inv à dorsi-inv-4 aller-r/jb	2 




VERSION COURTE

FRC #2


PAILS & RAILS

Code	Exercice	Image/commentaire
1	Hanche jB tendue en abd- - 2'+3x(PAILS 20"/RAILS 10"/ REPOS 10") / jamb	1 
2	Hanche rot interne 90/90 sol - 2'+3x(PAILS 20"/RAILS 10"/ R 10") / jb	2 
3	Hanche fente au sol, pied mur - 2'+3x(PAILS 30"/RAILS 10"/ R 10") / jb	3 

PR Holds







Code	Exercice	Image/charge/commentaire
1	Hanche ij au sol - 3 x10sec OU 1x 30sec « holds » /jambe	1 
2	Hanche coudes au sol jb tendue - 3 x10sec OU 1x 30sec « holds » /jambe	2 
3	Hanche multi-angle debout- 3 x10sec « holds »/position flex-abd-rotint-ext	3 

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 

FRC #2.2 - avec "lift-offs"


PAILS & RAILS

Code	Exercice	Image/commentaire
1	Hanche jB tendue en abd- - 2'+3x(PAILS 20"/RAILS 10"/ REPOS 10") / jambe	1  2  3 
2	Hanche rot interne 90/90 sol - 2'+3x(PAILS 20"/RAILS 10"/ R 10") / jb	
3	Hanche sumo deep squat- 2'+3x(PAILS 30"/RAILS 10"/ REPOS 10") / jb	
4	Hanche fente au sol, pied mur - 2'+3x(PAILS 30"/RAILS 10"/ R 10") / jb	4 
5	Hanche ij debout - 2'+3x(PAILS 30"/RAILS 10"/ R 10") /jambe	5 
6	Cheville plantiflexion sol- - 2'+3x(PAILS 30"/RAILS 10"/ R 10") / jambe	6 

PR Holds & Lift-Offs

Code	Exercice	Image/charge/commentaire
1	Hanche ij au sol- 1x 30sec « holds » + 5 à 10 Lift-Offs /jambe	1 
2	Hanche coudes au sol jb tendue- 1x 30sec « holds » + 5 à 10 Lift-Offs /jambe	2 
3	Hanche debout une jb en abd- 1x 30sec « holds » + 5 à 10 Lift-Offs /jambe	3 
4	Hanche multi-angle debout- 3 x10sec « holds »/position flex-abd-rotint-ext	4 

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 dorsi-év à planti-év à pl-inv à dorsi-inv-4 aller-r/jb	2 