

FRC #3

PAILS & RAILS

Code	Exercice	Image/commentaire
1	Hanche sumo deep squat- 2'+3x(PAILS 30"/RAILS 10"/ REOOS 10") / jb	
2	Hanche fente sol pied mur (quad) - 2'+3x(PAILS 20"/RAILS 10"/ R 10") / jb	
3	Hanche ij debout - 2'+3x(PAILS 30"/RAILS 10"/ R 10") /jambe	
4	Hanche debout TRX abd - 2'+3x(PAILS 30"/RAILS 10"/ R 10") / jambe	
5	Rotation tronc au sol jbs croisées - 2'+3x(PAILS 30"/RAILS 10"/ R 10") /jambe	
6	Cheville plantiflexion sol- - 2'+3x(PAILS 30"/RAILS 10"/ R 10") / jambe	

PR Holds

Code	Exercice	Image/charge/commentaire
1	Hanche ij debout - 6x5 sec OU 3 x10sec OU 1x 30sec « holds » /jambe	
2	Hanche debout en ext- 6x5 sec OU 3 x10sec OU 1x 30sec « holds » /jambe	
3	Hanche debout jb tendue abd- 3 x10sec OU 1x 30sec « holds » /jambe	
4	Hanche multi-angle debout- 1 x30sec « holds »/position flex-abd-rotint-ext	

CARS

Code	Exercice	Image/charge/commentaire
1	Hanche debout sur une jb - flex à abd à rot int à ext - 4 aller-retours/jb	
2	Cheville assis - Dorsi à dorsi-év à planti-év à pl-inv à dorsi-inv-4 aller-r/jb	

VERSION COURTE

FRC #3

PAILS & RAILS

Code	Exercice	Image/commentaire
1	Hanche sumo deep squat- 2'+3x(PAILS 30"/RAILS 10"/ REOOS 10") / jb	
2	Hanche ij debout - 2'+3x(PAILS 30"/RAILS 10"/ R 10") /jambe	
3	Hanche debout TRX abd - 2'+3x(PAILS 30"/RAILS 10"/ R 10") / jambe	

PR Holds

Code	Exercice	Image/charge/commentaire
1	Hanche ij debout - 6x5 sec OU 3 x10sec OU 1x 30sec « holds » /jambe	
2	Hanche debout en ext- 6x5 sec OU 3 x10sec OU 1x 30sec « holds » /jambe	
3	Hanche debout jb tendue 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	

FRC #3.2 avec "lift-offs"

PAILS & RAILS

Code	Exercice	Image/commentaire
1	Hanche sumo deep squat- 2'+3x(PAILS 30"/RAILS 10"/ REOOS 10") / jb	
2	Hanche fente sol pied mur (quad) - 2'+3x(PAILS 20"/RAILS 10"/ R 10") / jb	
3	Hanche ij debout - 2'+3x(PAILS 30"/RAILS 10"/ R 10") /jambe	
4	Hanche debout TRX abd - 2'+3x(PAILS 30"/RAILS 10"/ R 10") / jambe	
5	Rotation tronc au sol jbs croisées - 2'+3x(PAILS 30"/RAILS 10"/ R 10") /jambe	
6	Cheville plantiflexion sol- - 2'+3x(PAILS 30"/RAILS 10"/ R 10") / jambe	

PR Holds & Lift-Offs

Code	Exercice	Image/charge/commentaire
1	Hanche ij debout- 1x 30sec « holds » + 5 à 10 Lift-Offs /jambe	
2	Hanche debout en ext- 1x 30sec « holds » + 5 à 10 Lift-Offs /jambe	
3	Hanche debout jb tendue abd- 1x 30sec « holds » + 5 à 10 Lift-Offs /jambe	
4	Hanche multi-angle debout- 1 x30sec « holds »/position flex-abd-rotint-ext	

CARS

Code	Exercice	Image/charge/commentaire
1	Hanche debout sur une jb - flex à abd à rot int à ext - 4 aller-retours/jb	
2	Cheville assis - Dorsi à dorsi-év à planti-év à pl-inv à dorsi-inv-4 aller-r/jb	

