

HANCHES 1.0

1A - Lateral Plank Adductor Loaded

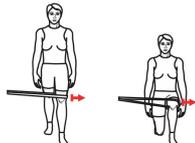


- En position de planche latérale sur une main, placer votre pied de la jambe supérieure sur un banc ou boîte. Placer le genou de la jambe inférieure au niveau de votre hanche pour y placer un poids (plate) et maintenir la position. Garder le corps droit et vos abdos contractés.

Sem.	Séries	Durée
1	4	00:30



1B - Fente résister avec élastique

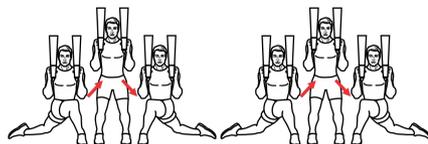


- Debout, les pieds en écart (avant-arrière), faire une fente sur place avec un élastique autour du genou avant qui tire vers l'intérieur. Garder les fessiers contractés pour maintenir le genou en ligne avec la hanche. Garder le dos droit, la tête haute et les abdos contractés.

Sem.	Séries	Rep	Note
1	4	10	élastique moyenne resistance



1C - TRX Curtsy Lunges



- Debout, tenir les poignées des TRX devant vous. Faire des fentes croisées arrière avec déplacements latéraux. Le buste reste face au point d'attache du TRX, les coudes sont fléchis, et le genou de la jambe libre passe derrière la jambe d'appui.

Sem.	Séries	Rep	Tempo
1	4	10	par côté