


# SEANCE RENFO ISCHIOS

## Flexion du genou concentrique

1

**Repos** 30''

**Kg**



T.C. 6 T.L. 0 T.E. 1

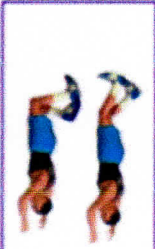
Entr: 6 répétitions/jambe

## Extension du genou excentrique

2

**Repos** 30''

**Kg**



T.C. 1 T.L. 0 T.E. 6


Entr: 6 répétitions/jambe

## 2 x (Étire-Extension hanche)

3

**Repos** 30''

**Kg**



T.C. 1 T.L. 1 T.E. 1


Entr: 6 répétitions

## Extension hanche en appui sur talon

4

**Repos** 30''

**Kg**



T.C. 2 T.L. 1 T.E. 2


Entr: 6 répétitions/jambe

## Ext hanche 1 jambe en appui sur talon

5

**Repos** 30''

**Kg**



T.C. 2 T.L. 1 T.E. 2


Entr: 6 répétitions/jambe

## Flexion hanche jambes alternées

6

**Repos** 30''

**Kg**



T.C. 2 T.L. 1 T.E. 2


Entr: 6 répétitions/jambe

## Flexion/extension + élévation bassin

7

**Repos** 30''

**Kg**



T.C. 2 T.L. 0 T.E. 2


Entr: 6 répétitions/jambe

## Ext hanche/balistique jambe/Bassin

8

**Repos** 30''

**Kg**



T.C. 1 T.L. 2 T.E. 1


Entr: 6 répétitions/jambe

## Good morning EXC lent CONC rapide

9

**Repos** 30''

**Kg**



T.C. x T.L. 2 T.E. 2

Entr: 6 répétitions