

PROTOCOLE ELASTIQUE

M.Infs



Flexion / Extension

*10 Reps
2 Séries*



Déplacement Av

*10 Reps
2 Séries*



**Adduction /
Abduction**

*10 Reps
2 Séries*



**Planche Latérale +
Rotateurs Hanche**

*10 Reps / Côté
2 Séries*



**Chaîne Postérieure
Rotation Int/Ext
Hanches**

*10 Reps
2 Séries*



Squat + Elastique

*10 Reps
2 Séries*



Fentes + Elastique

*10 Reps / Côté
2 Séries*



**Marche Latérale +
Marche Av/Ar**

*3 AR
10m*