

Cycle 1 — Rotation externe de hanche

On construit les bases au niveau de la capsule articulaire. Pas encore de mouvements complexes : on cible une seule chose, ta rotation externe.

Ce premier cycle se concentre sur une seule chose : ta **rotation externe de hanche**, au niveau de la capsule articulaire. Pas encore de mouvements complexes ni de jambes tendues — on pose des bases solides. Les adducteurs courts (Ac.1) arrivent en milieu de cycle pour appuyer ce travail.

Comment se construit une séance

La même logique à chaque fois : on prépare l'articulation, on ouvre l'amplitude, puis on la remplit de contrôle.



Les PAILS & RAILS et les End-Range Options sont enchaînés dans une même vidéo ; les CARs sont une vidéo à part. Le calendrier t'indique les vidéos à ouvrir, le nombre de cycles de PAILS & RAILS et leur intensité.

Rythme : 2 séances par semaine, en laissant un jour de repos entre chaque séance. Tu peux en caser une 3^e en refaisant la Séance 2.

À quelle vidéo correspond chaque code

CARs Échauffement — vidéos « CARs Hanches » (module 3)

Ac.1 Adducteurs courts, assis — vidéo « Ac.1 » (module 4)

R.1 Rotation externe — vidéo « R.1 Niveaux 1 & 2 » (module 4)

2 cycles · 100% Nb de cycles de PAILS & RAILS + intensité de poussée

On reste en contact

Pendant tout le programme, on échange autant que tu veux. À la moindre question — un mouvement pas clair, une sensation bizarre, un doute — écris-moi, je suis là pour t'accompagner.

 annesophiering@gmail.com

Mes notes

Note ici ton ressenti, tes adaptations, ce qui coince ou ce qui progresse au fil des séances.

Ton calendrier semaine par semaine

Semaine 1

SÉANCE 1



- CARs Hanches (debout, ou au sol si besoin)

R.1 Rotation externe de hanche

1 cycle · 80%

SÉANCE 2



- CARs Hanches (debout, ou au sol si besoin)

R.1 Rotation externe de hanche

1 cycle · 100%

Semaine 2

SÉANCE 1



- CARs Hanches (debout, ou au sol si besoin)

R.1 Rotation externe de hanche

1 cycle · 100%

SÉANCE 2



- CARs Hanches (debout, ou au sol si besoin)

R.1 Rotation externe de hanche

1 cycle · 100%

Semaine 3

SÉANCE 1



- CARs Hanches (debout, ou au sol si besoin)

R.1 Rotation externe de hanche

2 cycles · 100%

SÉANCE 2



- CARs Hanches (debout, ou au sol si besoin)

R.1 Rotation externe de hanche

2 cycles · 100%

Ac.1 Adducteurs courts (assis)

1 cycle · 80%

Semaine 4

SÉANCE 1



- CARs Hanches (debout, ou au sol si besoin)

R.1 Rotation externe de hanche

2 cycles · 100%

SÉANCE 2



- CARs Hanches (debout, ou au sol si besoin)

R.1 Rotation externe de hanche

2 cycles · 100%

Ac.1 Adducteurs courts (assis)

1 cycle · 100%

Semaine 5

🔄 à répéter autant que tu veux

SÉANCE 1



- CARs Hanches (debout, ou au sol si besoin)

R.1 Rotation externe de hanche

2 cycles · 100%

SÉANCE 2



- CARs Hanches (debout, ou au sol si besoin)

R.1 Rotation externe de hanche

2 cycles · 100%

Ac.1 Adducteurs courts (assis)

2 cycles · 100%