

MACLORY FITNESS

TON CORPS, TON RYTHME, TON WOD

MIND•BODY•POWER



TU N'AS PAS À ALLER PLUS VITE, TU DOIS JUSTE
ALLER PLUS LOIN.

ET ÇA COMMENCE PAR BOUGER

HAUT DU CORPS | INTERMEDIAIRE 3

WOD Intermédiaire Upper Boost No Gear (EMOM)

Objectif : tonifier, renforcer et améliorer la posture du haut du corps.

Durée : 15 minutes

Format : EMOM - Every Minute On the Minute.

Tu réalises le circuit chaque minute et récupères le reste du temps.

Routine :

- 10 push-ups + rotation du buste
- 12 dips sur chaise
- 10 pike push-ups
- 20 secondes de planche bras alternés

1. Push-ups + rotation (10 répétitions)

Combine renforcement et mobilité thoracique.

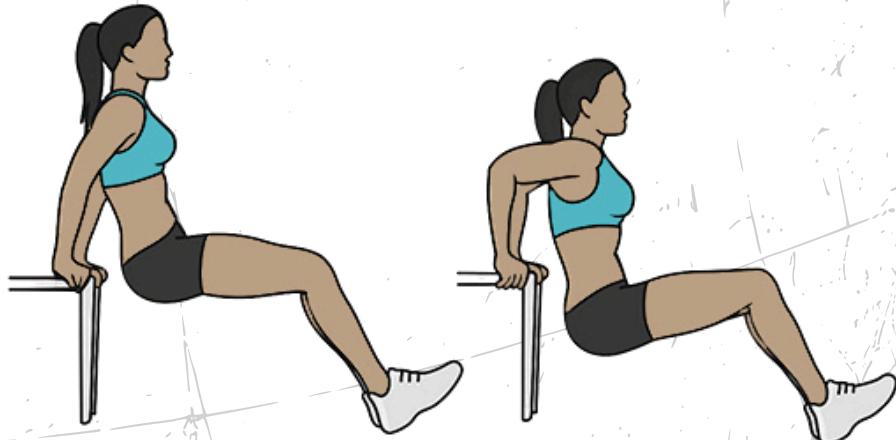
👉 Alterne chaque côté, bras tendu vers le plafond, bassin stable.



2. Dips sur chaise (12 répétitions)

Cible les triceps et les épaules.

👉 Coudes vers l'arrière, fessiers proches de la chaise, souffle en poussant.



3. Pike push-ups. (10 répétitions)

Accentue le travail des épaules et du haut des pectoraux.

👉 Bassin haut, tête entre les bras, descends lentement vers le sol.



4. Planche bras alternés (20 sec/bras)

Développe le gainage dynamique.

👉 Monte un bras après l'autre, sans rotation du bassin.



Conseil coach :

garde un rythme constant, mais propre. La technique passe avant le chrono.

