

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

FULL-BODY | INTERMEDIAIRE 2

WOD Intermédiaire "Full Boost Home+" (15 min AMRAP)

Objectif : renforcement global, cardio et coordination avec objets de la maison.

Durée : 15 minutes

Format : AMRAP (As Many Rounds As Possible) → fais le plus de tours possibles en 15 minutes tout en conservant la technique.

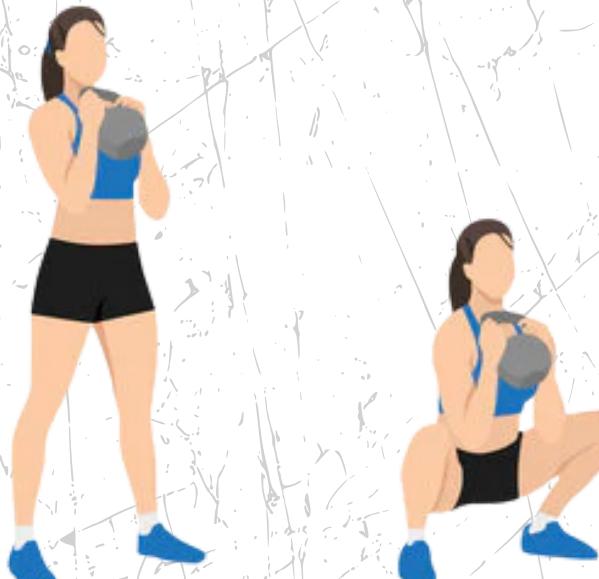
Routine :

- 12 goblet squats avec bouteille d'eau
- 10 push-ups + shoulder taps
- 12 fentes latérales avec bouteilles
- 10 superman

1. Goblet squats avec bouteille (12 répétitions)

Travail des quadriceps, fessiers et tronc.

👉 Tiens la bouteille contre la poitrine, descends lentement, talons au sol, dos droit.

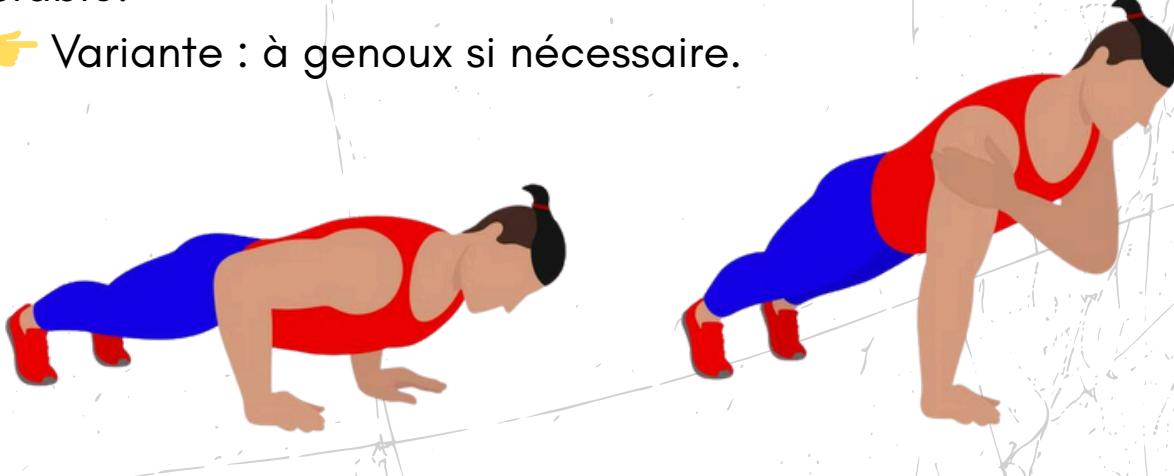


2. Push-ups + shoulder taps (10 répétitions)

Renforcement pectoraux, triceps et gainage.

👉 Après chaque push-up, touche ton épaule opposée, corps stable.

👉 Variante : à genoux si nécessaire.

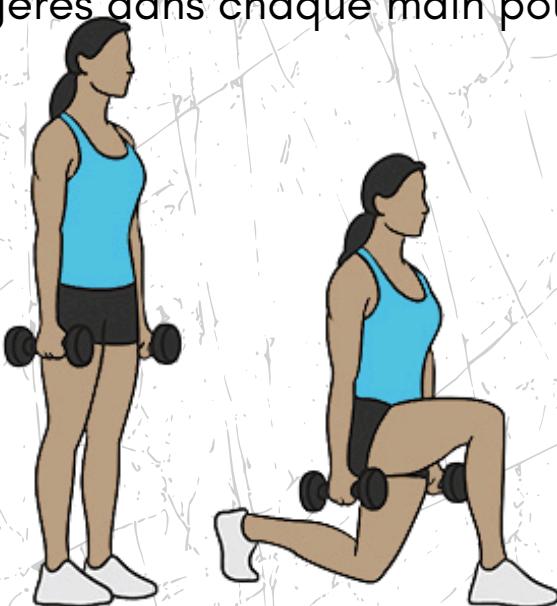


3. Fentes latérales avec bouteilles (12 répétitions)

Travail des adducteurs, quadriceps et fessiers.

👉 Pieds écartés, descends sur une jambe, l'autre tendue, dos droit.

👉 Bouteilles légères dans chaque main pour plus de résistance.

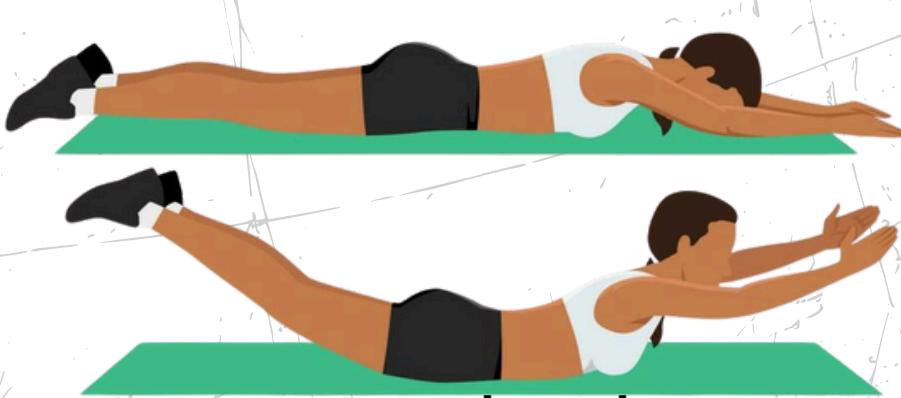


4. Superman (10 répétitions)

Renforce le dos et les épaules.

👉 Allongé sur le ventre, bras et jambes tendus, lève simultanément bras et jambes, contracte le dos et les fessiers.

👉 Maintiens 1-2 secondes en haut, puis redescends lentement.



Conseil coach :

garde le tronc serré sur tous les exercices et privilégie la qualité à la vitesse. Les objets de la maison permettent d'augmenter la charge tout en restant safe

