

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.

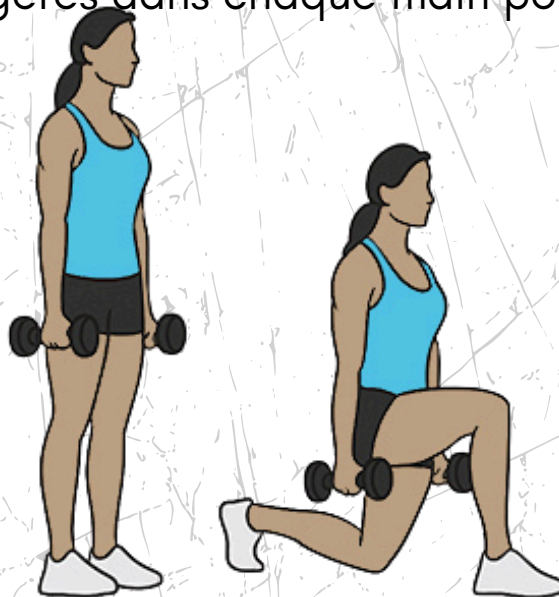


## 3. Fentes latérales avec bouteilles (12 répétitions)

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.

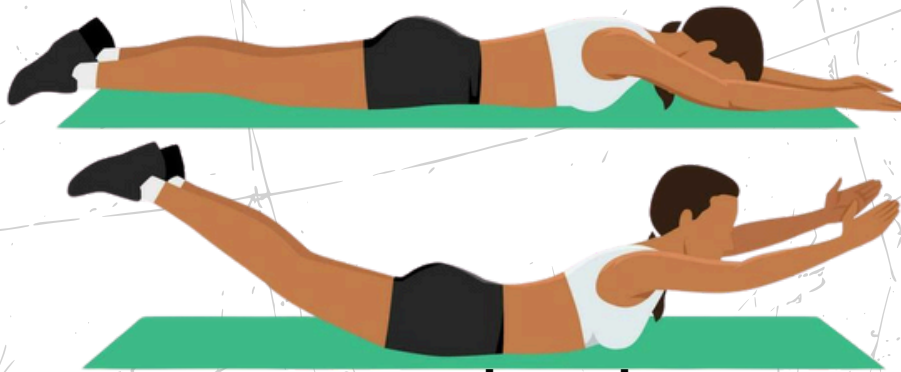


#### 4. Superman (10 répétitions)

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

