

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

BAS DU CORPS | DÉDUTANT 3

WOD Débutant Leg Start No Gear (AMRAP)

Objectif : renforcer les jambes, développer la stabilité et améliorer la puissance du bas du corps.

Durée : 15 minutes

Format : AMRAP, le plus de tours possibles en 15 minutes.

Routine :

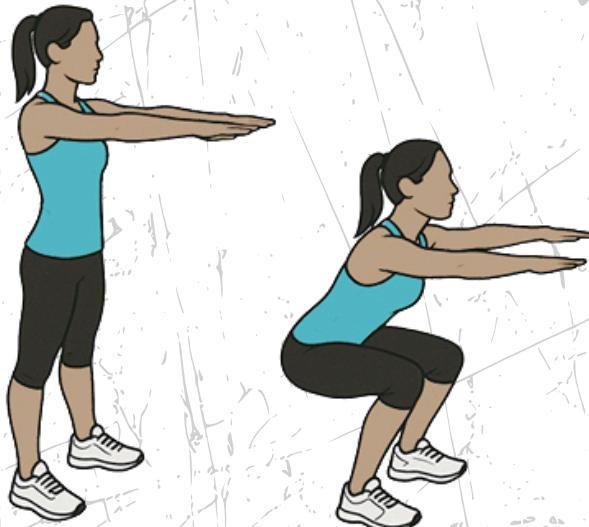
- 12 squats
- 10 fentes latérales (5 par jambe)
- 10 glute bridge
- 20 secondes chaise statique contre mur

1. Squats (10 répétitions)

Travail des quadriceps, fessiers et ischios.

👉 Pieds à la largeur des épaules, poitrine droite, descends jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol.

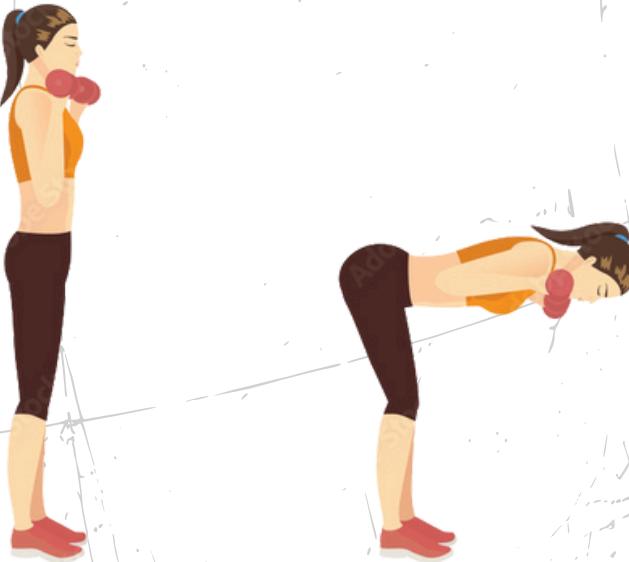
👉 Pousse dans les talons pour remonter.



2. Good mornings (10 reps)

Fente latérale. Développe la mobilité et la stabilité.

👉 Pieds larges, déplace le poids sur une jambe, garde l'autre tendue.



3. Glute bridge (10 rep)

Renforce les fessiers et ischios.

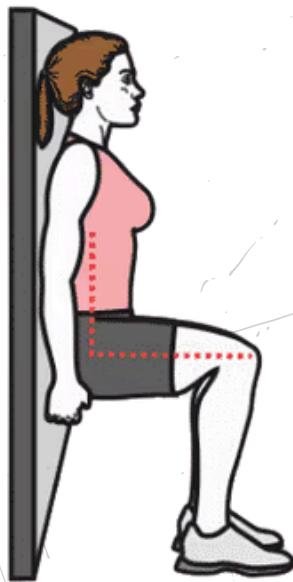
👉 Allongé sur le dos, pousse les hanches vers le haut, contracte en haut du mouvement.



4. Chaise statique.(20 sec)

Renforce l'endurance musculaire des cuisses.

👉 Dos contre le mur, cuisses à 90°, respiration lente et contrôlée.



Conseil coach :

Cherche le contrôle et la précision. Ne pense pas à la vitesse, mais à la qualité de chaque mouvement.

