

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 | DÉBUTANT 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 :**

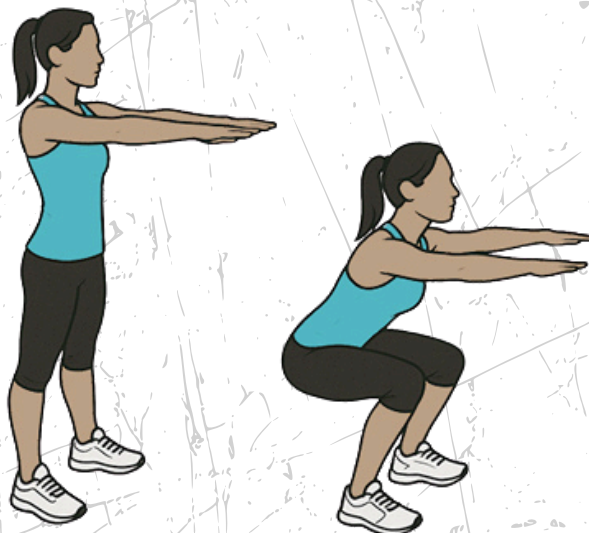
- 12 squats
- 10 fentes latérales (5 par jambe)
- 10 glute bridge
- 20 secondes chaise statique contre mur

### 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.

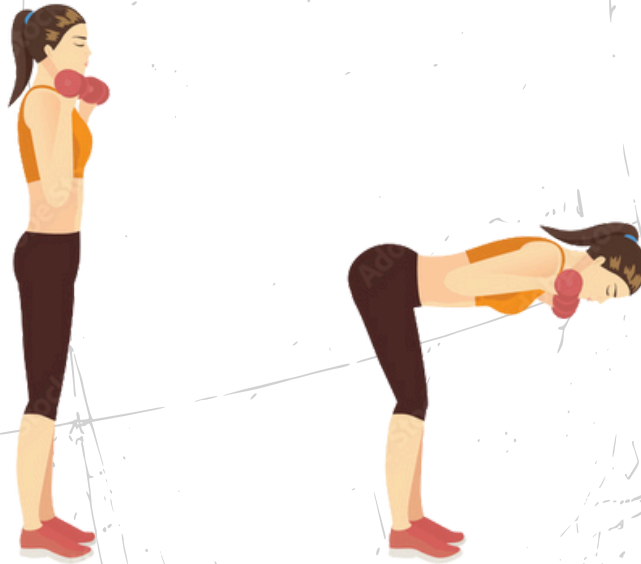




## 2. Good mornings (10 reps)

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.

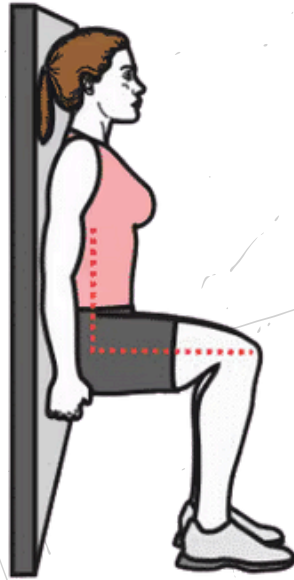
☞ Allongé sur le dos, pousse les hanches vers le haut, contracte en haut du mouvement.



#### 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.

