

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

CORE I INTERMEDIAIRE

## WOD Intermédiaire - "Core Engine" (15 min EMOM)

**Objectif** : renforcer le centre du corps et la capacité à tenir l'effort sous tension.

**Durée** : 15 minutes

**Format** : EMOM (Every Minute On the Minute) → chaque minute, exécute le circuit et récupère le temps restant avant la suivante.

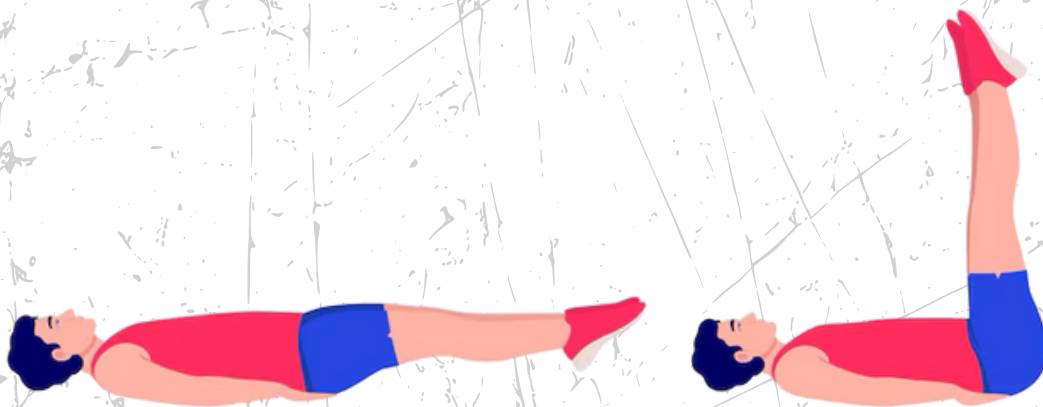
### Routine :

- 10 leg raises
- 10 shoulder taps
- 20 Russian twists

### 1. Leg raises (10 répétitions)

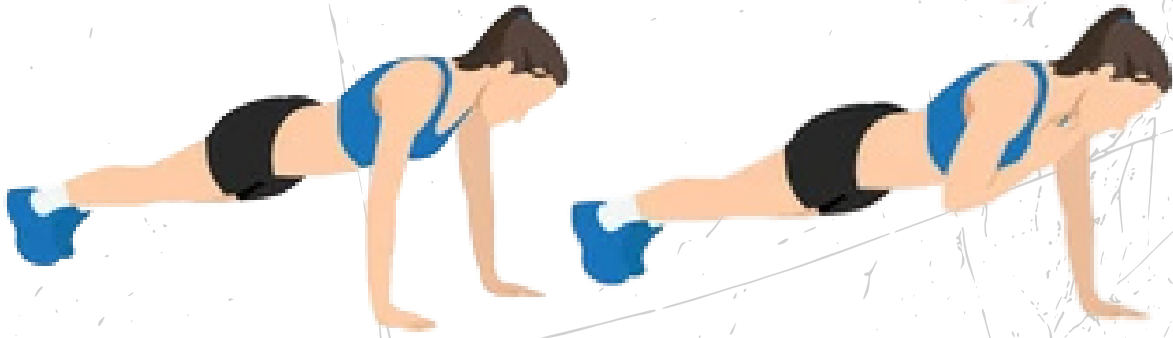
👉 Allonge-toi, mains sous les fesses, lève les jambes tendues à la verticale.

👉 Descends lentement sans que le bas du dos décolle.



## 2. Gainage dynamique (10 shoulder taps)

- ➡ Position planche bras tendus.
- ➡ Touche ton épaule opposée sans bouger le bassin.



## 3. Russian twists (20 répétitions)

- ➡ Assis, buste légèrement penché, mains jointes.
- ➡ Tourne de gauche à droite en contrôlant le mouvement.



## **Conseil coach :**

Ce WOD teste ton endurance du tronc. Respire profondément, reste gainé et garde la tension du début à la fin.

Ton centre doit rester stable, même quand la fatigue s'installe.

