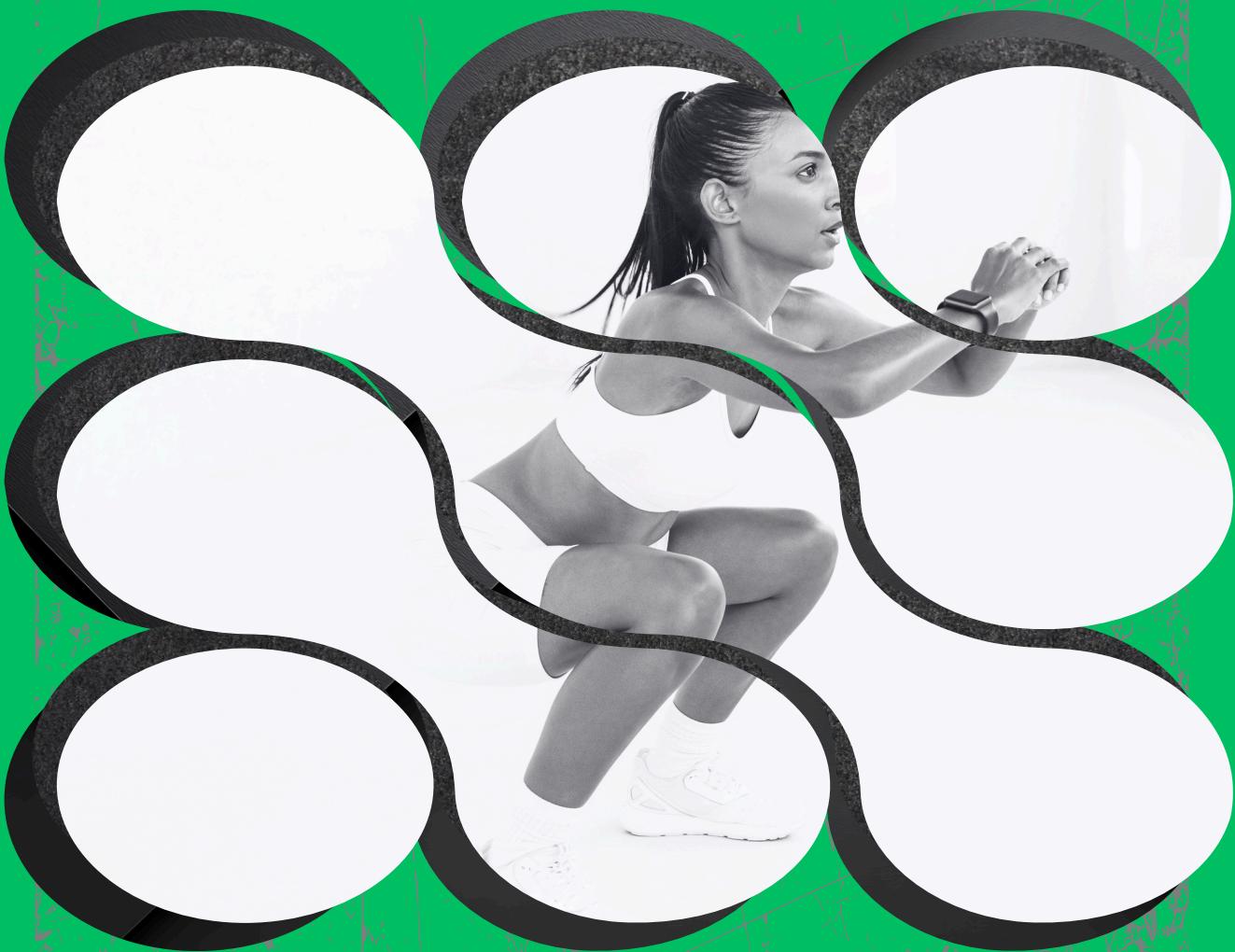


MACLORY FITNESS

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

GLUTE I DEBUTANT I

WOD Glutes Starter

Objectif : Apprendre les bons schémas moteurs et activer les fessiers sans compensation.

Durée : 15 minutes

Format : AMRAP (autant de tours que possible).

Routine :

- 15 Glute brige
- 10 Fentes arrière alternées
- 10 Clamshell

1. Glute bridge (15 rep)

Muscles ciblés : grand fessier

- Pousser dans les talons
- Rétroversion du bassin en haut



2. Fentes arrière alternées (10 rep)

Muscles ciblés : grand + moyen fessier

- Buste légèrement penché
- Genou avant stable



3. Clamshell (10 rep)

Muscles ciblés : moyen et petit fessier

- Bassin fixe
- Mouvement lent et contrôlé



Conseil coach :

La priorité ici, c'est la qualité d'exécution.
Si tu sens surtout les cuisses ou le bas du dos, corrige le tempo.

- * Tu peux augmenter la difficulté en ajoutant des élastiques, bandes textiles ou haltères.
- Plus de résistance = plus de tension mécanique
- La tension mécanique est un facteur clé du développement du volume musculaire

