

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 DEBUTANT

WOD Débutant – “Core Start” (15 min AMRAP)

Objectif : apprendre à engager la sangle abdominale et à stabiliser le tronc.

Durée : 15 minutes

Format : AMRAP (As Many Rounds As Possible) → réalise un maximum de tours en 15 minutes, en privilégiant la qualité du gainage à la vitesse.

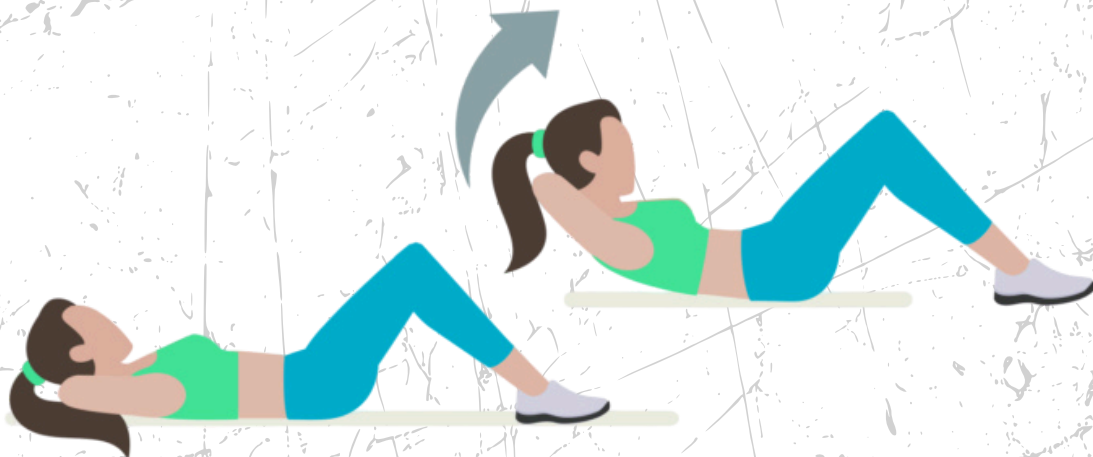
Routine :

- 12 crunchs
- Gainage
- 16 mountain climbers

1. Crunchs (12 répétitions)

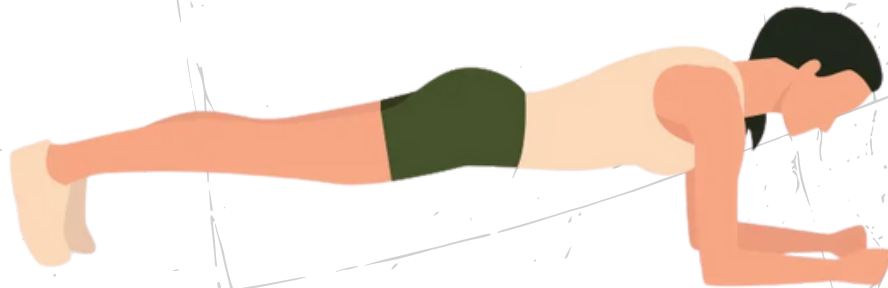
☞ Allonge-toi sur le dos, jambes fléchies, mains derrière la tête.

☞ Décolle légèrement les épaules, fixe un point au plafond, souffle en montant.



2. Gainage (30 secondes)

- ➡ Avant-bras au sol, corps aligné tête-bassin-talons.
- ➡ Contracte les abdos sans creuser le dos.



3. Mountain climbers (16 répétitions)

- ➡ Mains sous les épaules, ramène un genou vers la poitrine puis alterne rapidement.
- ➡ Garde le bassin fixe et le tronc engagé.



Conseil coach :

Maîtrise avant intensité. Sens chaque contraction, stabilise ton corps et respire avec contrôle.

Fais de cette séance ton socle de force.

