

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

WOD Débutant – “Leg Base” (15 min AMRAP)

Objectif : apprendre à recruter les bons muscles et à contrôler les mouvements de base.

Durée : 15 minutes

Format : AMRAP (As Many Rounds As Possible) → réalise un maximum de tours en 15 minutes, sans précipitation. Priorise la qualité et la maîtrise.

Routine :

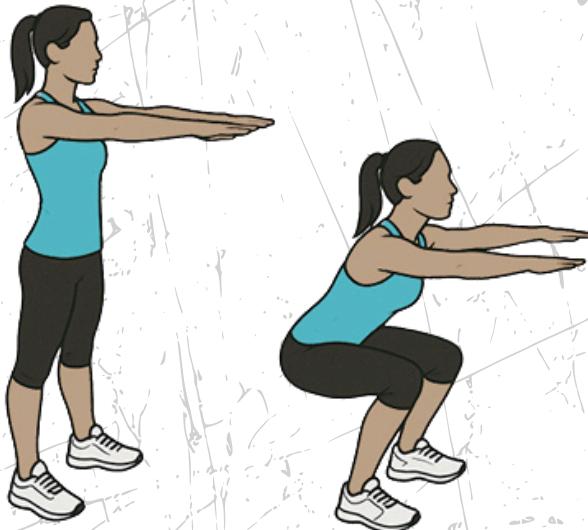
- 10 squats
- 10 fentes alternées
- 10 ponts de fessiers

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.

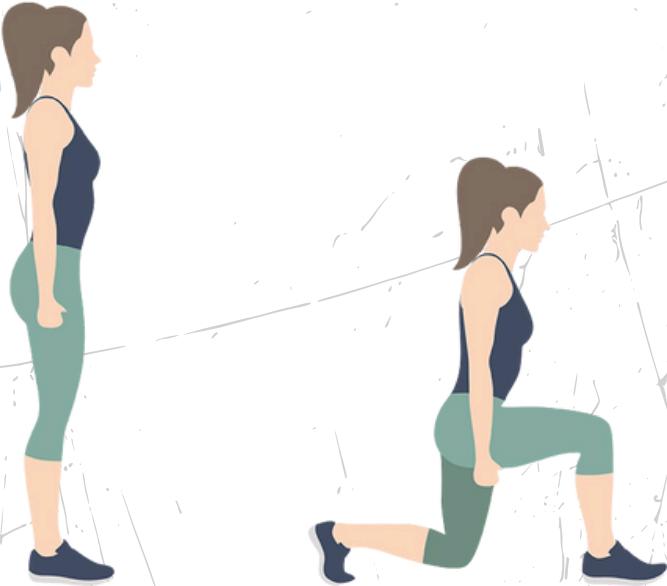
👉 Pousse dans les talons pour remonter.



2. Fentes alternées (10 répétitions)

Renforcement unilatéral pour équilibre et stabilité.

- 👉 Fais un pas vers l'avant, genou arrière proche du sol, puis change de jambe à chaque répétition.
- 👉 Garde le buste droit, les genoux alignés.



3. Ponts de fessiers (10 répétitions)

Ciblage des fessiers et de la chaîne postérieure.

- 👉 Allonge-toi, pieds au sol, pousse fort les hanches vers le haut en contractant les fessiers.
- 👉 Redescends lentement sans poser complètement les fesses.



Conseil coach :

Contrôle, amplitude et ressenti musculaire avant tout.
Respire, ancre-toi dans chaque mouvement et fais de la
technique ton meilleur allié.
C'est ton premier pas vers une base solide, à toi de jouer.

