

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 | CONFIRMÉ

WOD Confirmé - "Leg Storm" (For Time)

Objectif : explosivité, vitesse et résistance musculaire.

Durée : 15 minutes

Format : For Time → réalise les 4 tours le plus vite possible, sans sacrifier la technique. Chronomètre-toi et cherche la meilleure combinaison entre intensité et contrôle.

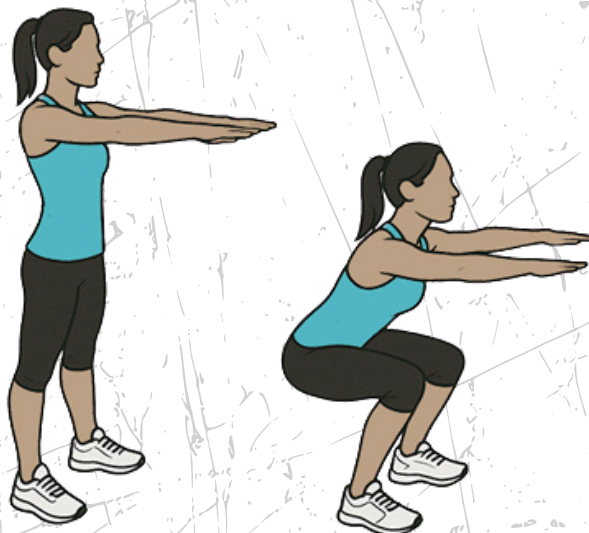
Routine :

- 20 squats
- 15 fentes alternées
- 10 jump squats

1. Squats (20 répétitions)

Base du travail de puissance et d'endurance des jambes.

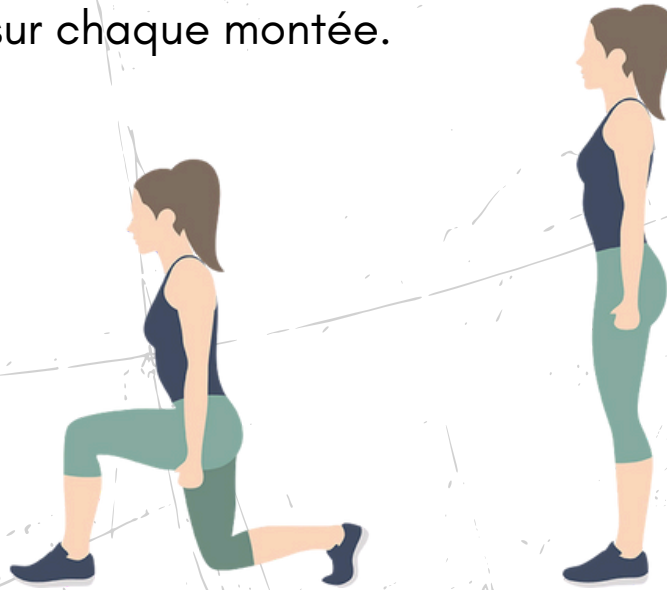
- ☛ Pieds à la largeur des épaules, poitrine droite.
- ☛ Descends cuisses parallèles au sol, pousse fort dans les talons pour remonter.
- ☛ Garde un rythme régulier dès le premier tour, sans précipitation.



2. Fentes alternées (15 répétitions)

Stabilité, équilibre et coordination.

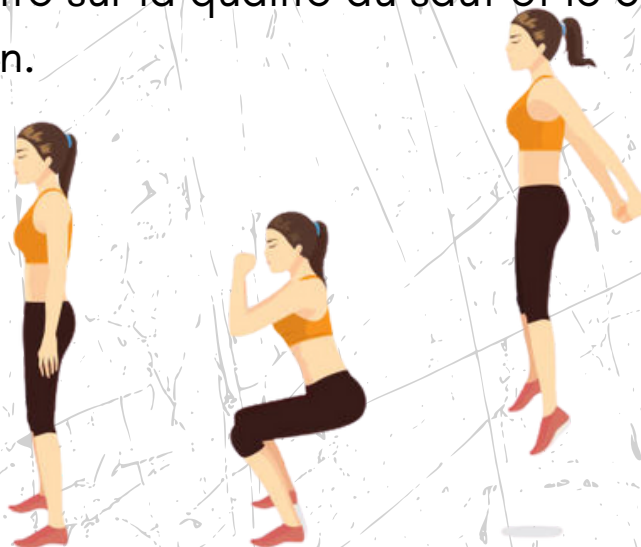
- ☛ Fais un pas vers l'avant, genou arrière proche du sol, puis alterne jambe droite et gauche.
- ☛ Reste gainé, le buste droit et les appuis solides.
- ☛ Respire sur chaque montée.



3. Jump squats (10 répétitions)

Travail explosif, cardio et puissance maximale.

- ☛ Descends en squat, puis pousse fort pour sauter.
- ☛ Atterris genoux fléchis, amortis le choc, puis repars immédiatement.
- ☛ Reste concentré sur la qualité du saut et le contrôle à chaque réception.



Conseil coach :

Ce WOD est un test complet. Les cuisses vont chauffer, le souffle va monter, mais c'est ici que tu construis la vraie résistance.

4 tours pleins, intensité maximale, aucune triche, ton chrono te dira si tu t'es vraiment donné.

