

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 | INTERMÉDIAIRE 2

## WOD Intermédiaire "Leg Boost Home" (15 min EMOM)

**Objectif** : développer la puissance et la tonicité des jambes.

**Durée** : 15 minutes

**Format** : EMOM (Every Minute On the Minute) → réalise le circuit chaque minute. Exécute les répétitions indiquées, puis récupère le temps restant avant la minute suivante.

**Routine** :

- 12 squats sautés
- 10 fentes arrière avec bouteilles
- 10 goblet squats

### 1. Squats sautés (12 répétitions)

Travail explosif des quadriceps et fessiers.

☞ Contrôle la réception, descends souple pour protéger les genoux.

☞ Garde un rythme constant, saute juste assez pour décoller les pieds.

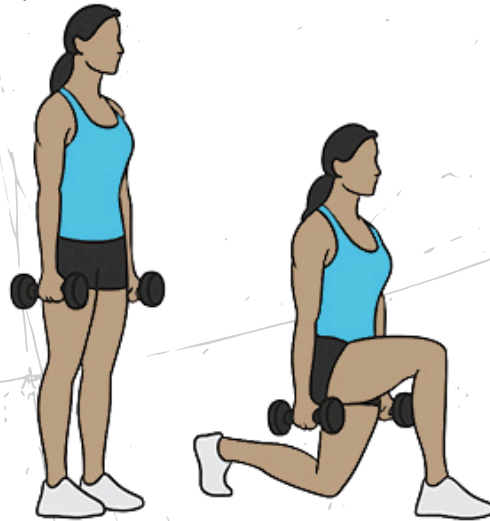




## 2. Fentes arrière avec bouteilles (10 répétitions)

Renforcement des fessiers, ischios et quadriceps.

- ☞ Tiens une bouteille dans chaque main.
- ☞ Recule une jambe à chaque répétition, genou proche du sol sans le toucher.



## 3. Goblet squat (10 répétitions)

Travail complet des cuisses et du centre du corps.

- ☞ Garde la bouteille contre la poitrine, coudes proches du torse.
- ☞ Descends en amplitude maximale, dos droit, talons au sol.



## **Conseil coach :**

Respire en rythme, reste gainé tout au long du mouvement et cherche la régularité plutôt que la vitesse.

