

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** :

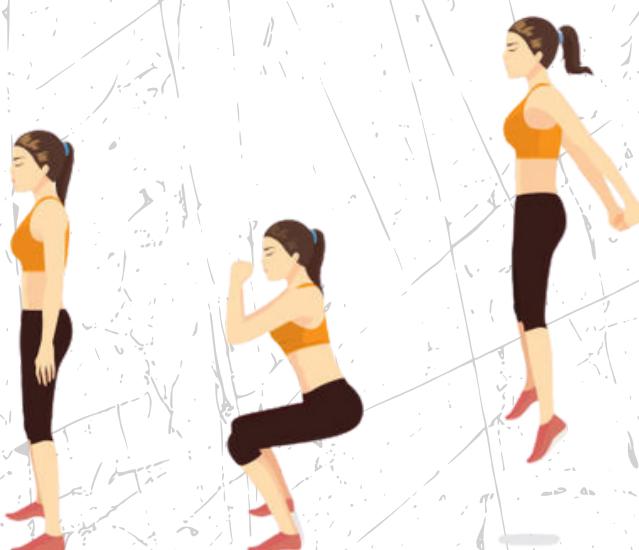
- 12 squats sautés
- 10 fentes arrière avec bouteilles
- 10 goblet squats

### **1. Squats sautés (12 répétitions)**

Travail explosif des quadriceps et fessiers.

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

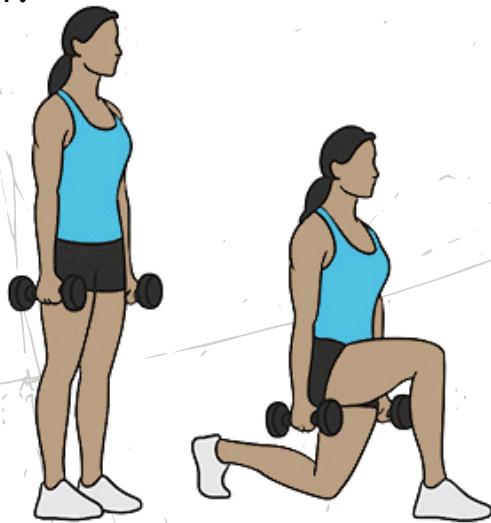
👉 Garde un rythme constant, saute juste assez pour décoller les pieds.



## 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.

