

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

WOD Intermédiaire - "Leg Burner" (15 min EMOM)

Objectif : créer un effort constant sans repos complet, pour renforcer l'endurance musculaire et le mental.

Durée : 15 minutes

Format : EMOM (Every Minute On the Minute) → tu effectues le circuit chaque minute. Le temps restant avant la minute suivante est ta récupération

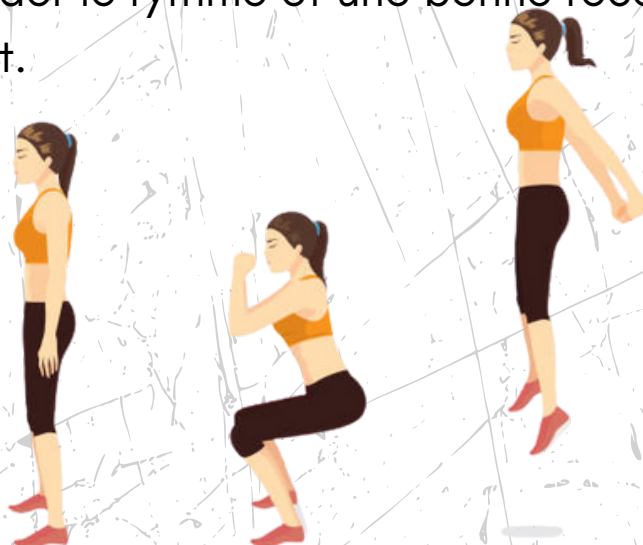
Routine :

- 12 squats sautés
- 10 fentes arrière
- 10 sumo squats

1. Squats sautés (12 répétitions)

Travail explosif du bas du corps.

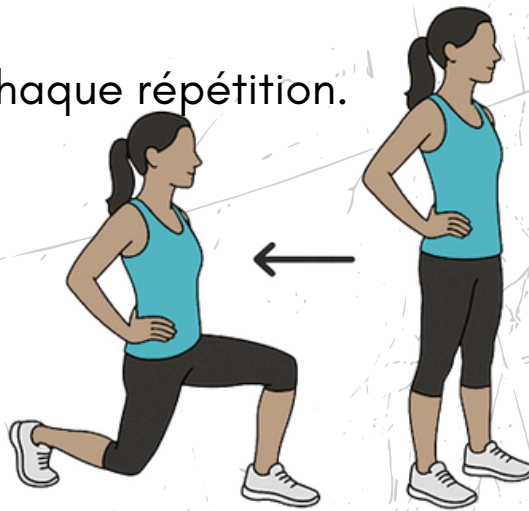
- ☞ Descends en squat complet, puis pousse fort pour sauter.
- ☞ Atterris en douceur, genoux fléchis, sans perdre ton gainage.
- ☞ Objectif : garder le rythme et une bonne réception, sans rebondir trop fort.



2. Fentes arrière (10 répétitions)

Ciblage des fessiers et des ischios, avec moins de stress sur les genoux.

- ➡ Fais un grand pas en arrière, le genou arrière descend près du sol.
- ➡ Garde le buste droit et pousse fort dans le talon avant pour revenir.
- ➡ Alterne les jambes à chaque répétition.



3. Sumo squats (10 répétitions)

Accent sur les adducteurs et les fessiers.

- ➡ Pieds plus larges que les épaules, pointes de pieds légèrement ouvertes.
- ➡ Descends lentement en gardant le dos droit, puis pousse fort dans les talons pour remonter.
- ➡ Contracte les fessiers en haut du mouvement.



Conseil coach :

Les jambes brûlent, c'est normal. La clé est de garder le contrôle et la respiration fluide. Travaille propre, reste concentré sur la posture.

C'est là que le mental prend le relais, tiens la cadence, reste fort, ne lâche pas avant la fin.

