

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

HAUT DU CORPS I CONFIRMÉ 3

WOD Confirmé Upper Power No Gear (For time)

Objectif : intensité maximale et résistance musculaire.

Durée : 15 minutes

Format : For Time - 3 tours le plus vite possible, sans sacrifier la forme.

Routine :

- 12 hand release push-ups
- 10 hindu push-ups
- 12 planches coudes → bras tendus
- 20 secondes planche latérale alternée

1. Hand release push-ups (12 répétitions)

Accentue la force des pectoraux et du tronc.

👉 Pose les mains à chaque répétition, pleine amplitude.



2. Hindu push-ups (10 répétitions)

Mobilise pectoraux, triceps et épaules en chaîne complète.

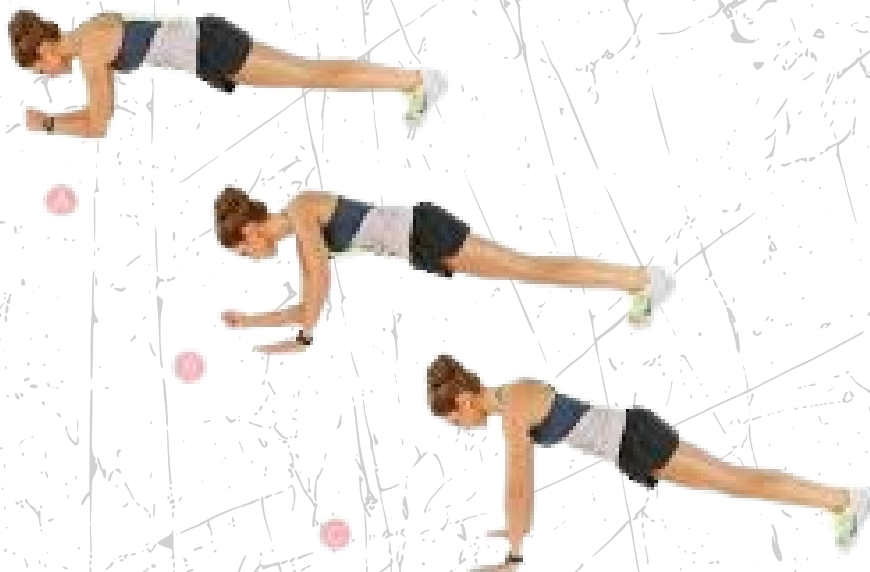
👉 Descends en vague, souffle sur la remontée.



3. planches coudes → bras tendus (12 répétitions)

Améliore coordination et gainage.

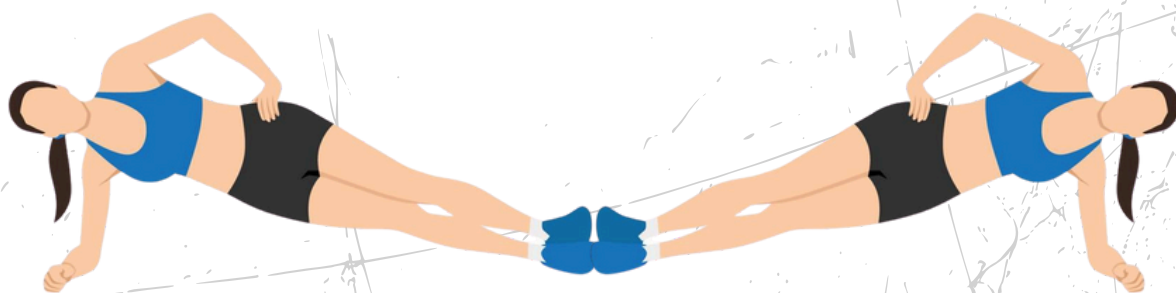
👉 Passe des coudes aux mains sans désaligner le corps.



4. Planche latérale. (20 SEC/coté)

Renforce les obliques et stabilise la sangle abdominale.

☞ Hanches hautes, alignement tête-épaules-hanches impeccable.



Conseil coach :

attaque avec intensité, mais reste fluide. Chaque mouvement doit être puissant et contrôlé.

