

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

FULL-BODY DÉBUTANT

WOD Débutant - "Full Start" (15 min AMRAP)

Objectif : activer l'ensemble du corps sans surcharge, en travaillant coordination, gainage et contrôle du mouvement.

Durée : 15 minutes

Format : AMRAP (As Many Rounds As Possible) → réalise un maximum de tours du circuit pendant 15 minutes, à ton rythme, sans chercher la vitesse mais la régularité.

Routine :

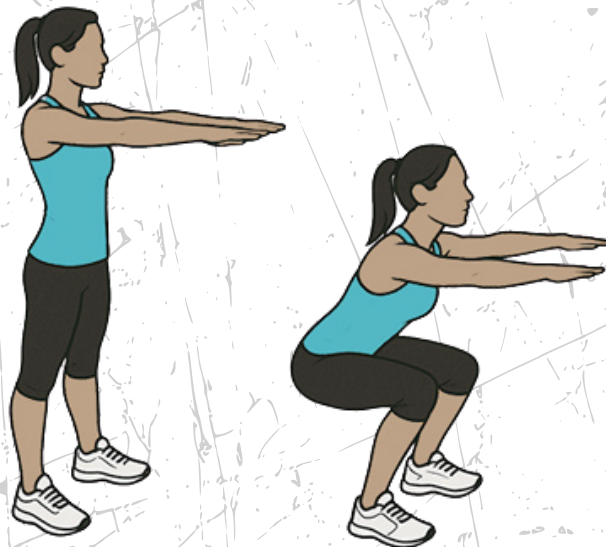
- 8 squats
- 6 push-ups
- 10 mountain climbers

1. Squats (8 répétitions)

Travail des jambes et des fessiers.

☞ Pieds à la largeur des épaules, buste droit, descends jusqu'à avoir les cuisses parallèles au sol.

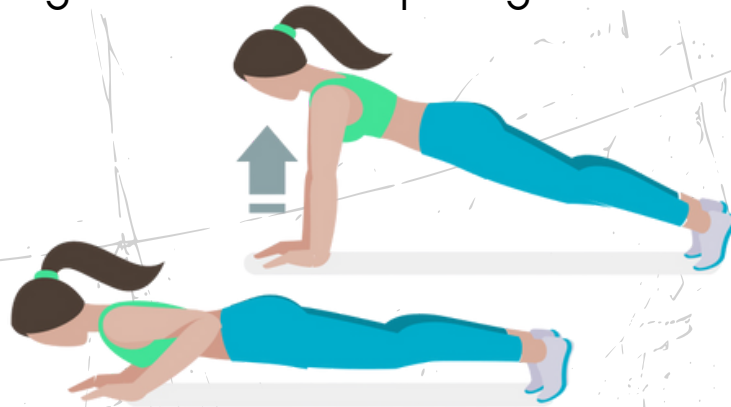
☞ Pousse dans les talons pour remonter, souffle à la montée.



2. Push-ups (6 répétitions)

Renforcement du haut du corps et du tronc.

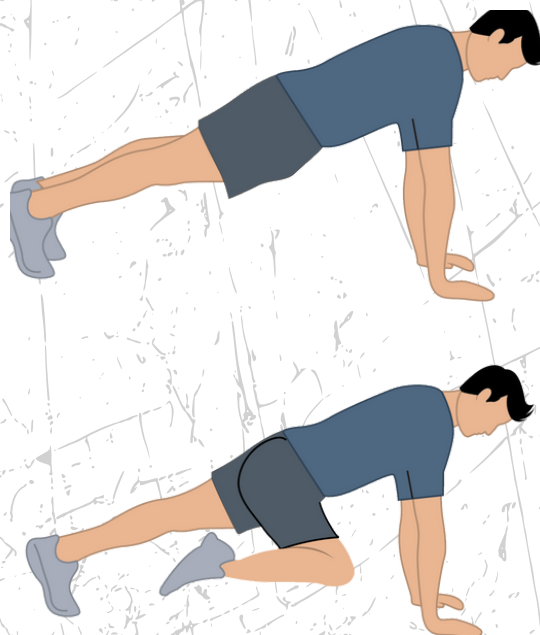
- ☛ Mains légèrement plus larges que les épaules, corps aligné.
- ☛ Descends lentement, poitrine proche du sol, puis remonte en soufflant.
- ☛ Variante : à genoux si besoin pour garder un bon alignement.



3. Mountain climbers (12 répétitions)

Exercice dynamique pour le tronc et le cardio.

- ☛ Position gainage, mains sous les épaules.
- ☛ Ramène un genou vers la poitrine, puis alterne rapidement.
- ☛ Garde le bassin fixe, sans rebondir.



Conseil coach :

charge, pour relancer ton énergie et réhabituer ton système musculaire à l'effort.

Bouge, respire, contrôle et fais de ces 15 minutes un vrai redémarrage.

