

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

CORE I INTERMEDIAIRE 2

WOD Intermédiaire "Core Boost Home" (15 min AMRAP)

Objectif : renforcer le tronc, améliorer le gainage et la coordination avec un léger challenge supplémentaire.

Durée : 15 minutes

Format : AMRAP → réalise le plus de tours possibles en 15 minutes en gardant la technique.

Routine :

- 12 V-ups
- 10 mountain climbers (chaque jambe)
- 12 russian twists avec bouteille 1-2 kg
- 10 superman hold 2 sec

1. V-ups (12 répétitions)

Travail complet des abdominaux et gainage dynamique.

👉 Allongé sur le dos, bras tendus au-dessus de la tête, remonte simultanément jambes et buste pour toucher les pieds avec les mains.



2. Mountain climbers (10 répétitions / jambe)

Gainage dynamique, cardio et renforcement du tronc.

☞ Corps aligné, hanches stables, ramène alternativement les genoux vers la poitrine.



3. Russian twists avec bouteille 1-2 kg (12 répétitions)

Travail des obliques et rotation du tronc.

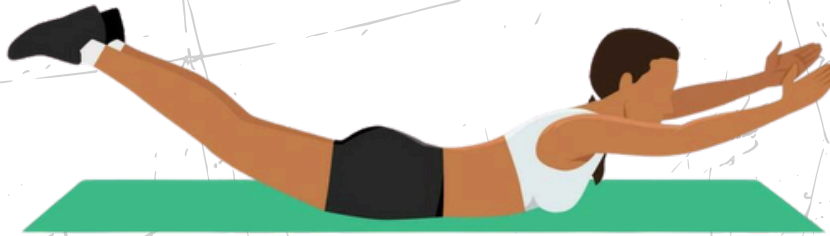
☞ Pieds au sol ou légèrement levés pour plus de difficulté, tourne la bouteille de gauche à droite.



4. Superman hold (10 répétitions / 2 sec)

Renforce les dorsaux et la chaîne postérieure.

☞ Allongé sur le ventre, bras et jambes tendus, lève simultanément bras et jambes, maintiens 2 secondes, redescends lentement.



Conseil coach :

garde un gainage strict et contrôle chaque mouvement. La précision vaut mieux que la vitesse.

