

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.

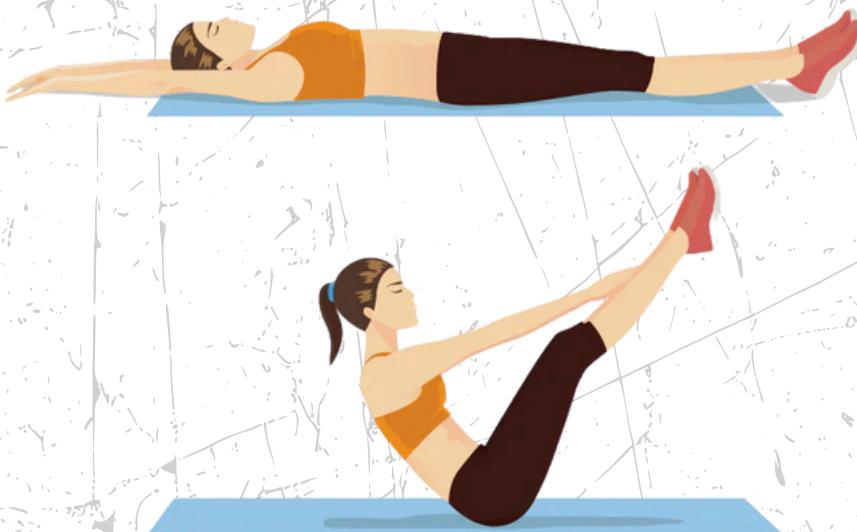
**Routine :**

- 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.

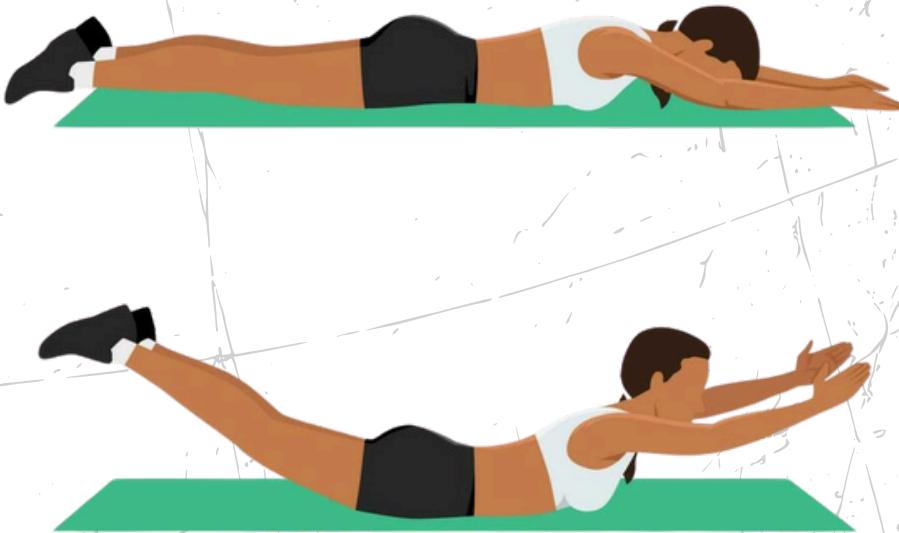
👉 Pieds au sol ou légèrement levés pour plus de difficulté, tourne la bouteille de gauche à droite.



#### **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.

