

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 3

## WOD Core Burner (AMRAP)

**Objectif** : renforcer le centre du corps, améliorer le maintien postural et la coordination.

**Durée** : 15 minutes

**Format** : AMRAP (autant de tours que possible).

**Routine** :

- 10 sit-ups complets
- 20 flutter kicks (10 par jambe)
- 10 gainages shoulder tap (5 par épaule)

### 1. Sit-up (10 rep)

renforce le grand droit de l'abdomen.

👉 monte jusqu'à toucher les genoux, contrôle la descente.

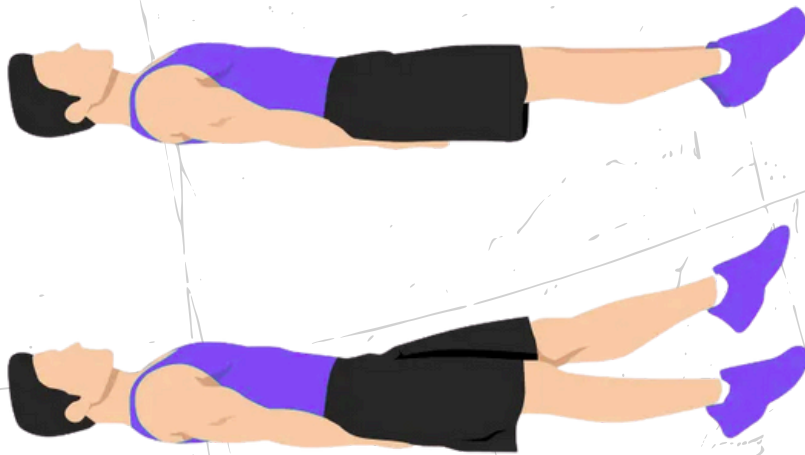




## 2. Flutter Kick (10 rep / jambe)

active les abdos profonds et le bas du ventre.

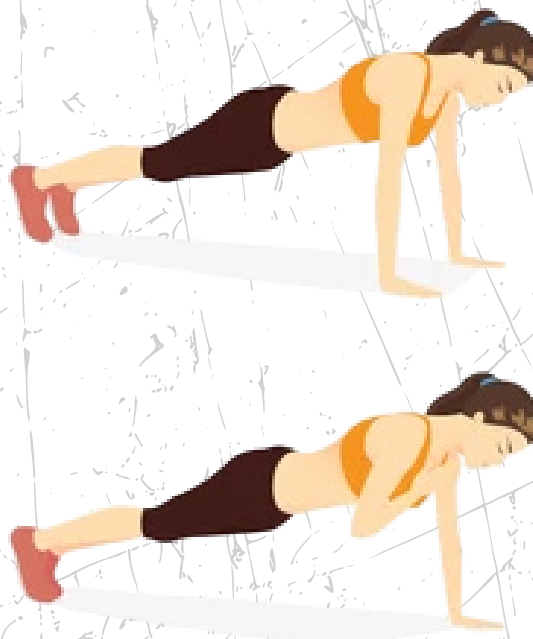
☞ jambes tendues, bas du dos collé au sol.



## 3. Shoulder tap (5 rep/épaule)

stabilise les obliques et le tronc.

☞ bassin fixe, mouvement fluide, respiration continue.



## **Conseil coach :**

reste gainé du début à la fin. Si tu relâches le centre,  
l'exercice perd tout son sens.

