

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.

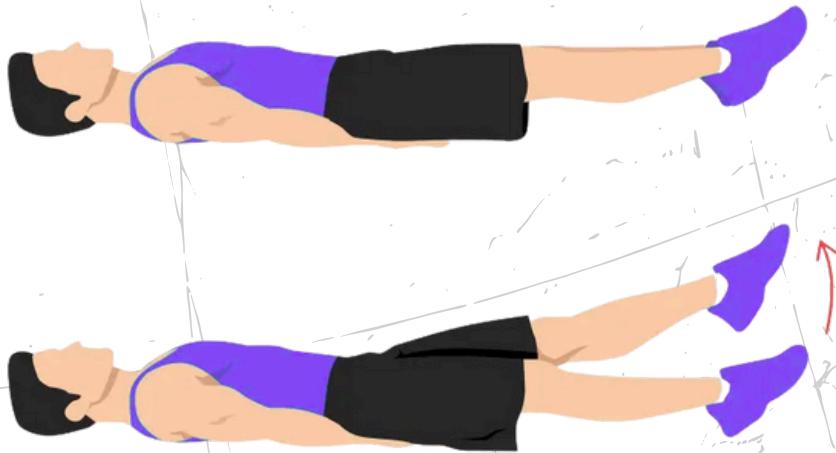
👉 monte jusqu'à toucher les genoux, contrôle la descente.



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.

