

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

GLUTE I INTERMEDIAIRE I

WOD Glutes Burner

Objectif : Augmenter le temps sous tension et la stabilité unilatérale.

Durée : 15 minutes

Format : EMOM. 1 exo / min • reps imposées • reste du temps = repos

Routine :

- 10 Glute Bridge tempo
- 10 Split squat (10 par jambe)
- 10 Fire hydrant (10 par jambe)

1. Glute Bridge tempo (10 rep)

Muscles ciblés : grand fessier

- Tempo 2-1-2
- Gainage actif



2. Split Squat (10 rep / jambe)

Muscles ciblés : grand + moyen fessier

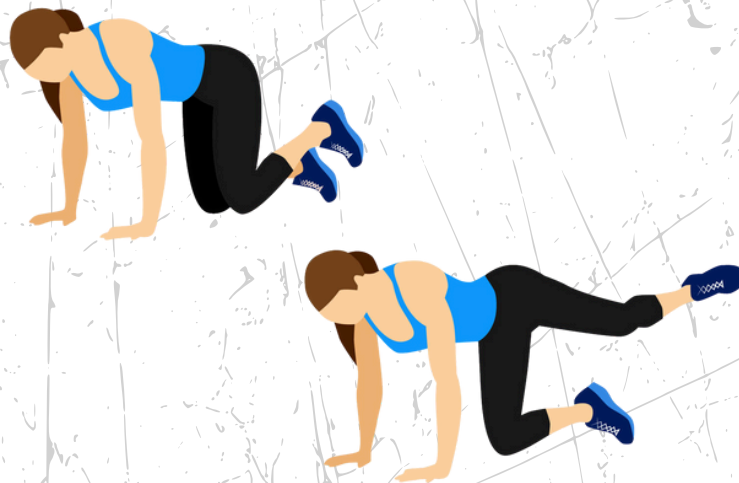
- Buste incliné
- Descente contrôlée



3. Fire Hydrant (10 rep/coté)

Muscles ciblés : moyen fessier

- Bassin immobile
- Amplitude maîtrisée



Conseil coach :

Ne cherche pas à finir vite.
Cherche à tenir la tension sur chaque répétition.

- * Tu peux augmenter la difficulté en ajoutant des élastiques, bandes textiles ou haltères.
- Plus de résistance = plus de tension mécanique
- La tension mécanique est un facteur clé du développement du volume musculaire

