

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

BAS DU CORPS | CONFIRMÉ 3

WOD Leg Power (For Time)

Objectif : renforcer les jambes, développer la stabilité et améliorer la puissance du bas du corps.

Durée : 15 minutes

Format : For Time → réalise les 4 tours le plus vite possible, sans sacrifier la technique. Chronomètre-toi et cherche la meilleure combinaison entre intensité et technique.

Routine :

- 20 squats
- 16 fentes sautées alternées
- 10 jump lunges + squat combo

1. Squats sautés (20 répétitions)

Travail explosif des quadriceps, fessiers et mollets.

- 👉 Descends en squat complet, puis propulse-toi vers le haut.
- 👉 Contrôle la réception, reste souple pour amortir l'impact.



2. Fentes sautées alternées (8/jambe)

Accentuent la coordination et l'endurance musculaire.

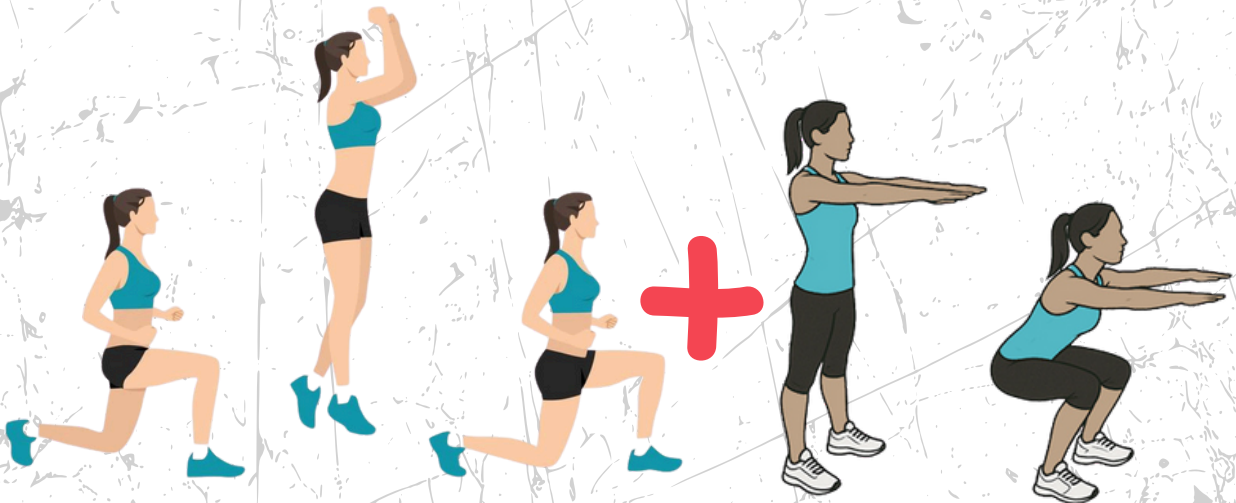
☞ Change de jambe en l'air, réception souple, genoux alignés.



3. Jump lunges + squat combo (10 rep)

Enchaînement explosif jambes entières.

☞ Deux fentes sautées + un squat = 1 répétition, cadence maîtrisée.



Conseil coach :

Mise sur l'intensité et la propreté d'exécution. Respire fort, garde le mental haut, termine chaque tour sans rupture de rythme.

