

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

FULL-BODYI DEBUTANT 3

## **WOD Full Start Home (AMRAP)**

**Objectif** : stimuler tout le corps, élever le rythme cardiaque, renforcer la coordination et le gainage global.

**Durée** : 15 minutes

**Format** : AMRAP → “As Many Rounds As Possible” : tu réalises le plus de tours possible du circuit en 15 minutes.

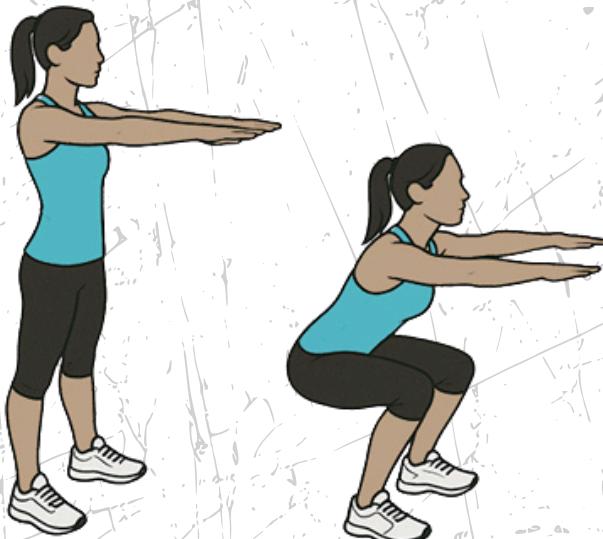
**Routine :**

- 10 squats
- 8 push-ups sur genoux
- 10 fentes alternées
- 20 mountain climbers lents

### **1. Squats (10 répétitions)**

Squat. Travail des quadriceps, fessiers et tronc.

👉 Pieds largeur de bassin, talons au sol, dos droit, descente lente et contrôlée.



## 2. Push-ups (8 répétitions)

Renforce les bras, épaules et poitrine.

- 👉 Mains sous les épaules, descends en bloc, souffle en montant.



## 3. Fente alternée.(10 rep)

Mobilise quadriceps, fessiers et stabilité.

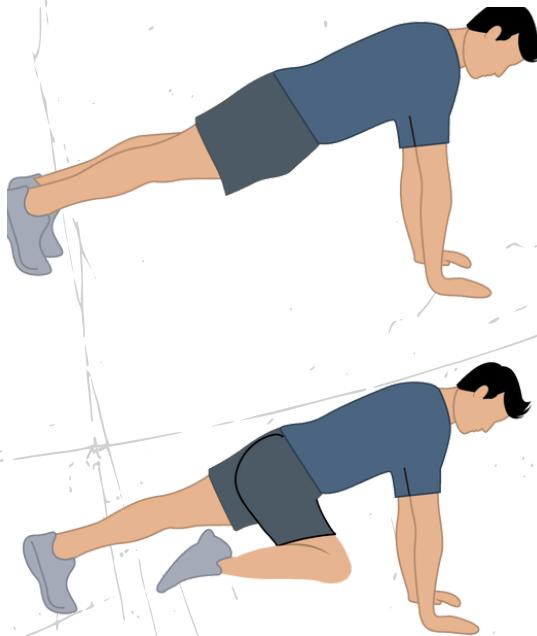
- 👉 Genou arrière proche du sol, poids sur le talon avant.



#### **4. Mountain climbers (20 répétitions)**

Active le tronc et le cardio léger.

👉 Genoux vers la poitrine sans rebond, épaules au-dessus des poignets.



##### **Conseil coach :**

garde une respiration fluide, vise la constance. La qualité prime sur la vitesse.

