

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-BODY DÉBUTANT 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.

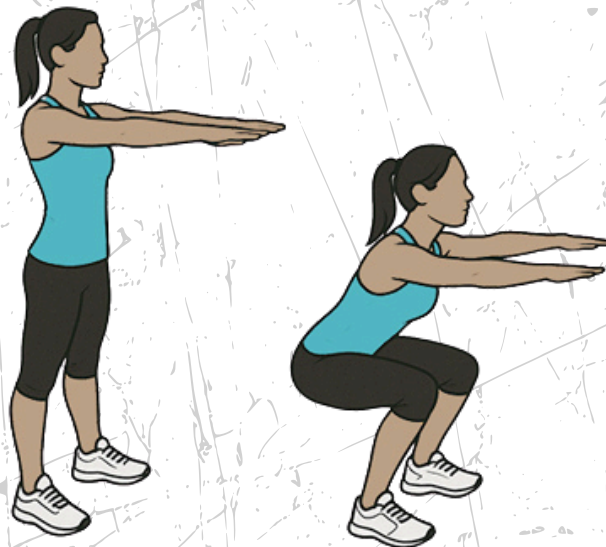
Routine :

- 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.

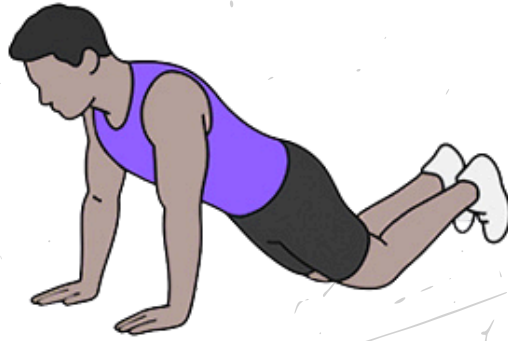
👉 Pieds largeur de bassin, talons au sol, dos droit, descente lente et contrôlée.



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.

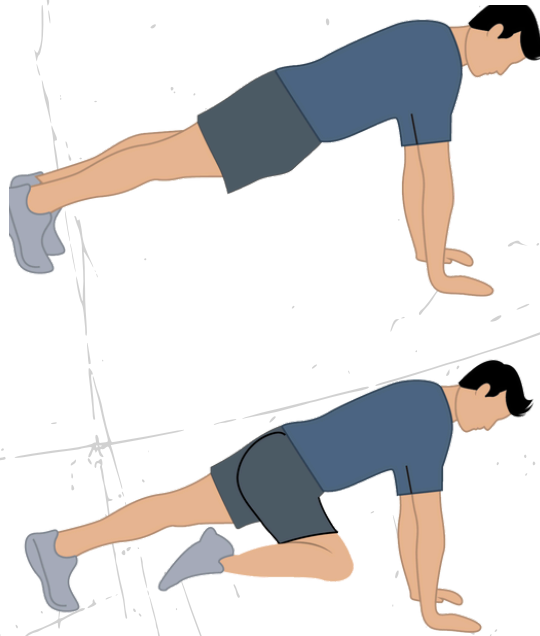
☞ Genou arrière proche du sol, poids sur le talon avant.



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.

