

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 CONFIRMÉ

WOD Confirmé - "Core Inferno" (For Time)

Objectif : explosivité abdominale et contrôle sous fatigue.

Durée : 15 minutes

Format : réalise les 4 tours le plus vite possible, sans rompre le gainage ni bâcler l'exécution.

Routine :

- 15 v-ups
- gainage latéral (30 secondes)
- 20 plank jacks
- hollow hold (20 secondes)

1. V-ups (15 répétitions)

☞ Allonge-toi, bras tendus derrière la tête, remonte jambes et buste en même temps pour toucher les pieds.



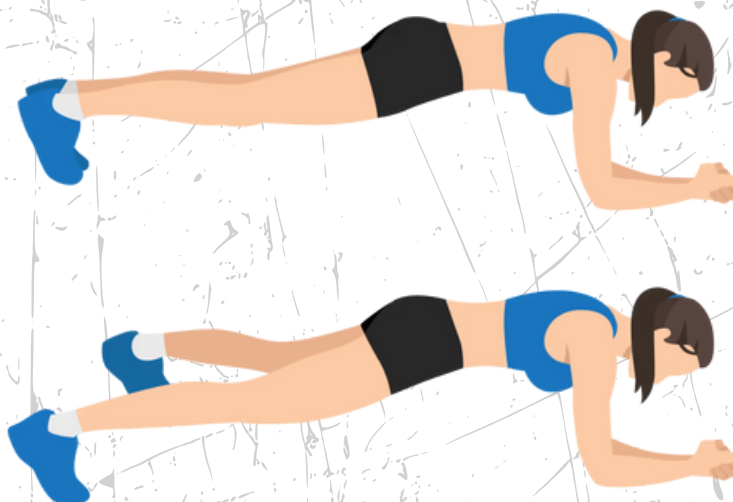
2. Gainage latéral (30 sec par côté)

- ☛ Corps aligné, appui sur un avant-bras.
- ☛ Contracte les obliques et garde la ligne droite.



3. Plank jacks (20 répétitions)

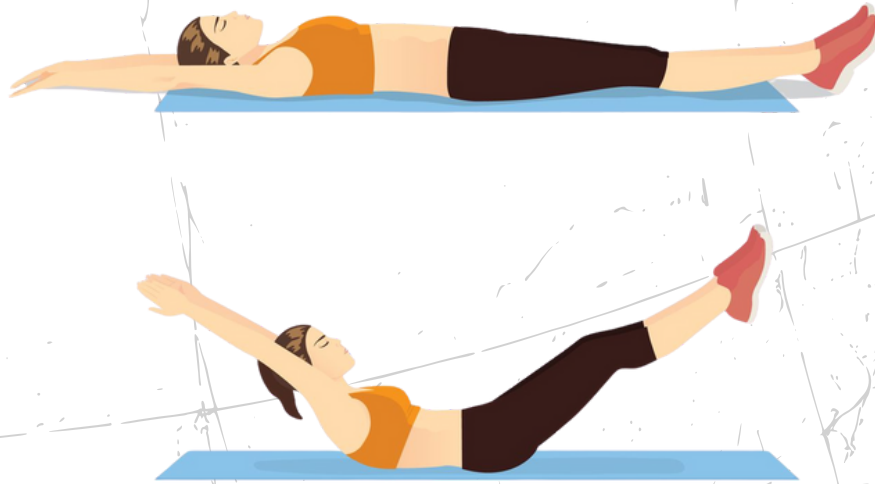
- ☛ Position planche, saute avec les pieds vers l'extérieur puis ramène-les au centre.
- ☛ Maintiens les abdos serrés.



4. Hollow hold (20 secondes)

☞ Position creuse, jambes et bras décollés, bas du dos collé au sol.

☞ Tiens sans bouger.



Conseil coach :

Ce WOD est un feu intérieur. L'intensité monte vite, le gainage doit rester impeccable.

Tiens, respire, serre. Tes abdos dictent le rythme, pas la fatigue.

