

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 2

WOD Confirmé "Leg Power Home" (For Time)

Objectif : explosivité, force fonctionnelle et endurance musculaire.

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.

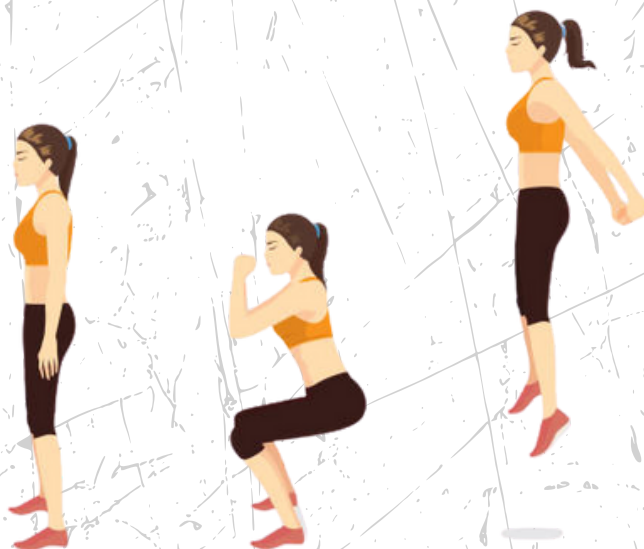
Routine :

- 20 squats sautés
- 15 fentes alternées avec bouteilles
- 10 single-leg deadlifts (5 par jambe) avec bouteilles

1. Squats sautés (20 répétitions)

Travail explosif des quadriceps, fessiers et mollets.

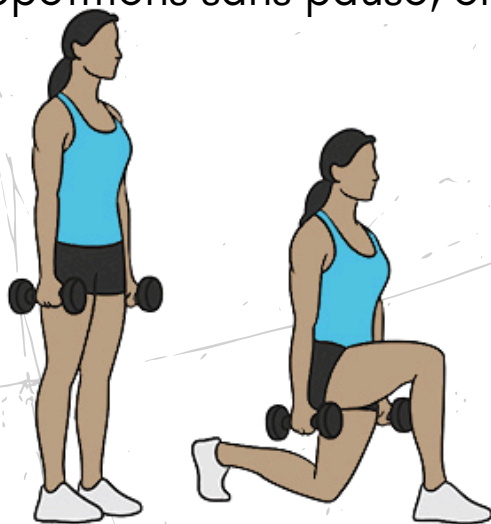
- 👉 Descends en squat complet, puis propulse-toi vers le haut.
- 👉 Contrôle la réception, reste souple pour amortir l'impact.



2. Fentes alternées avec bouteilles (15 répétitions)

Renforcement des fessiers et des ischios avec charge modérée.

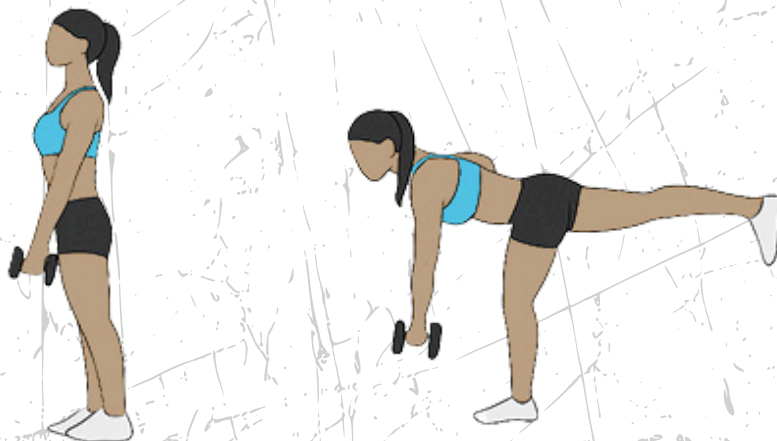
- ➡ Une bouteille dans chaque main, posture droite.
- ➡ Enchaîne les répétitions sans pause, en gardant un genou proche du sol.



3. Single-leg deadlift (10 répétitions)

Travail de l'équilibre, des fessiers et des ischios.

- ➡ Tiens une bouteille dans la main opposée à la jambe de travail.
- ➡ Penche-toi en gardant le dos droit, descends la bouteille vers le sol puis remonte en contractant le fessier.



Conseil coach :

Vise la qualité avant la vitesse. La vraie intensité vient du contrôle et de la précision du geste.

4 tours pleins, intensité maximale, aucune triche, ton chrono te dira si tu t'es vraiment donné.

