

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 DEBUTANT 3

WOD Core Starter (AMRAP)

Objectif : enforcer le centre du corps, améliorer le maintien postural et la coordination.

Durée : 15 minutes

Format : AMRAP (autant de tours que possible).

Routine :

- 15 crunchs
- 10 relevés de bassin
- 20 mountain climbers lents (10 par jambe)

1. Crunchs (15 rep)

travail des abdominaux supérieurs.

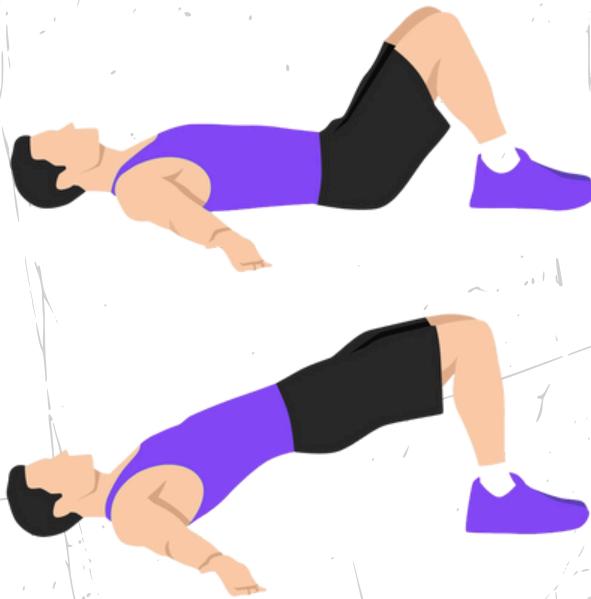
👉 mains derrière la tête sans tirer, regarde le plafond, monte sur l'expiration.



2. Glute bridge (10 rep)

sollicite le bas des abdos et les fessiers.

👉 serre les fessiers en haut, monte en soufflant.



3. Mountain climbers lents (10 rep)

renforce la stabilité du tronc.

👉 genoux sous la poitrine sans rebondir, dos droit.



Conseil coach :

privilégie la lenteur et la maîtrise. Le contrôle crée la tension musculaire, pas la vitesse.

