

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 | DÉBUTANT 2

WOD Débutant "Leg Base" (15 min EMOM)

Objectif : renforcer les jambes et les fessiers en contrôlant les mouvements.

Durée : 15 minutes

Format : EMOM (Every Minute On the Minute) → tu réalises les 3 exercices dans la minute, puis tu récupères le temps restant avant la suivante.

Routine :

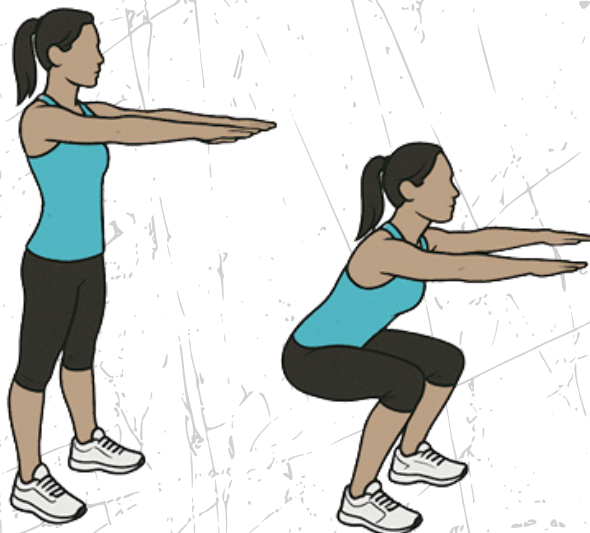
- 10 squats
- 10 good mornings
- 10 soulevés de terre sur une jambe (avec ou sans bouteille selon ton niveau)

1. Squats (10 répétitions)

Travail des quadriceps, fessiers et ischios.

☞ Pieds à la largeur des épaules, poitrine droite, descends jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol.

☞ Pousse dans les talons pour remonter.

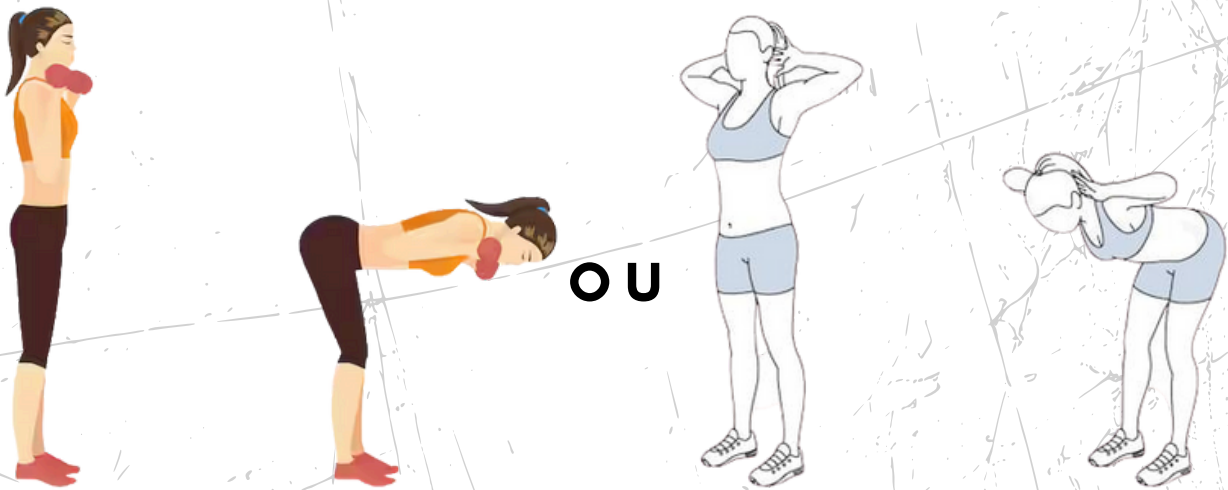


Good mornings (10 reps)

Renforce les ischios et les fessiers tout en améliorant la posture.

☞ Légère flexion des genoux, buste penché en avant, dos droit.

☞ Active les ischios et fessiers à la remontée.

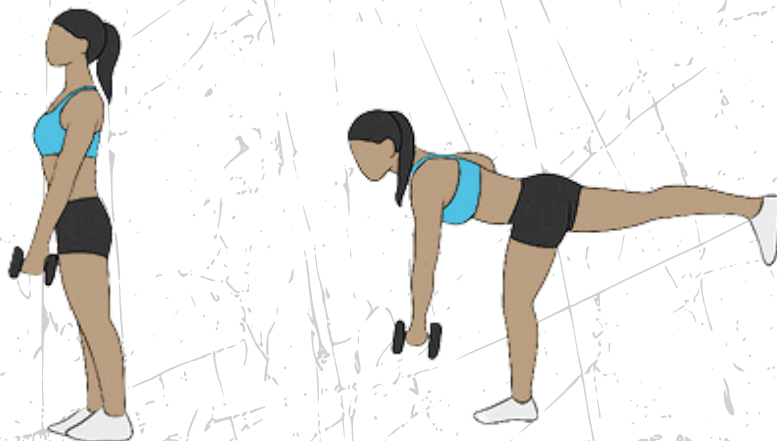


3. Soulevés de terre sur une jambe (10 répétitions)

Travail de l'équilibre, des fessiers et de la chaîne postérieure.

☞ Garde le dos droit, regarde un point fixe.

☞ Ajoute une bouteille d'eau pour plus de résistance.



Conseil coach :

Contrôle, amplitude et ressenti musculaire avant tout.
Respire, ancre-toi dans chaque mouvement et fais de la
technique ton meilleur allié.
La stabilité et le contrôle sont prioritaires sur la vitesse.

