

# 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 | DÉDUTANT 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 :**

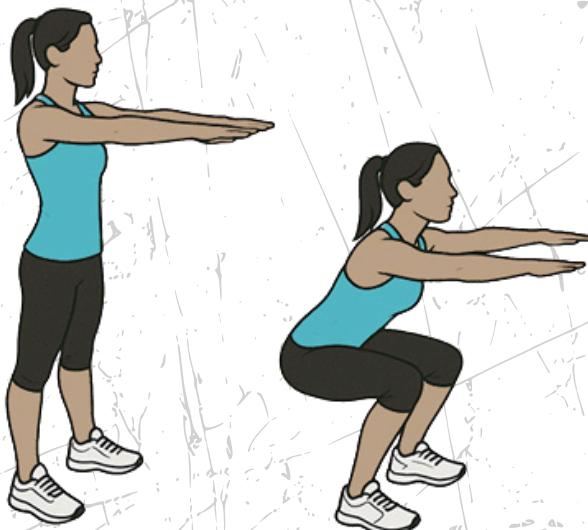
- 10 squats
- 10 good mornings
- 10 soulevés de terre sur une jambe (avec ou sans bouteille selon ton niveau)

### 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.

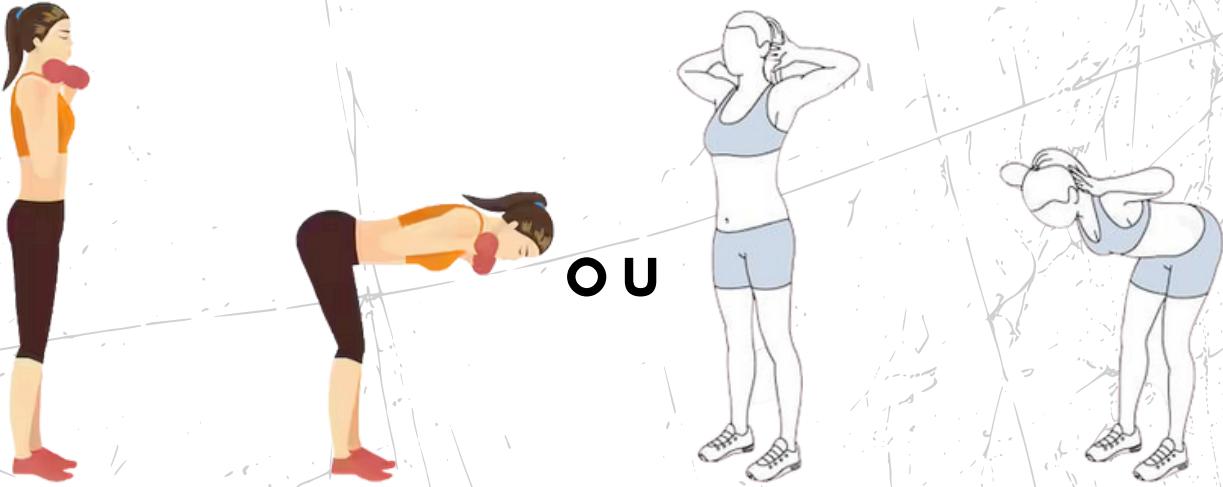
👉 Pousse dans les talons pour remonter.



## Good mornings (10 reps)

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

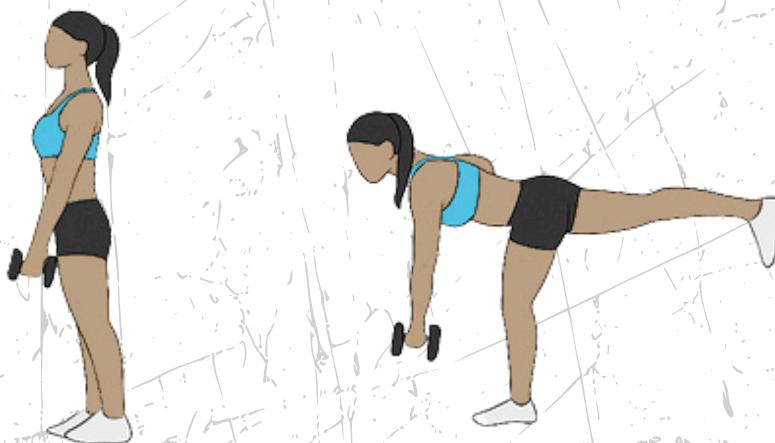
- 👉 Légère flexion des genoux, buste penché en avant, dos droit.
- 👉 Active les ischios et fessiers à la remontée.



## 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.

