

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

FULL-BODY | CONFIRMÉ

## WOD Confirmé - "Full Inferno" (For Time)

**Objectif** : combiner endurance, explosivité et résistance totale.

**Durée** : 15 minutes

**Format** : For Time → réalise les 3 tours le plus vite possible.

Chronomètre-toi et cherche la meilleure gestion d'intensité : rapide, mais propre.

**Routine** :

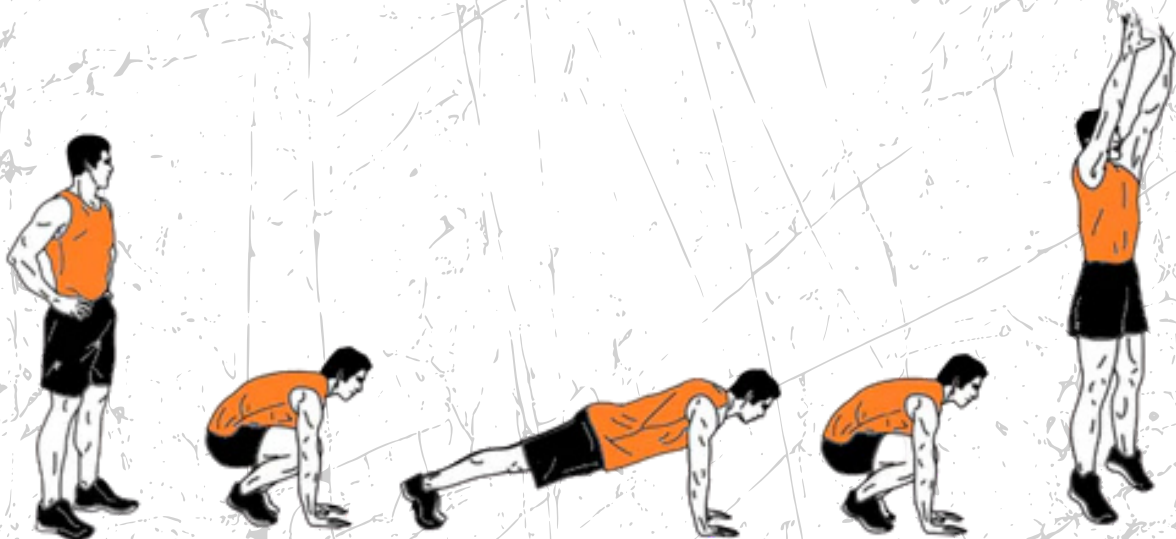
- 10 burpees
- 15 squats sautés
- 10 push-ups
- 20 mountain climbers

### 1. Burpees (10 répétitions)

Exercice total pour le cardio, la coordination et la puissance.

☛ Allonge-toi complètement au sol, puis remonte d'un bond avec un saut dynamique.

☛ Garde le contrôle du rythme et de la respiration.





## 2. Squats sautés (15 répétitions)

Explosivité et endurance des jambes.

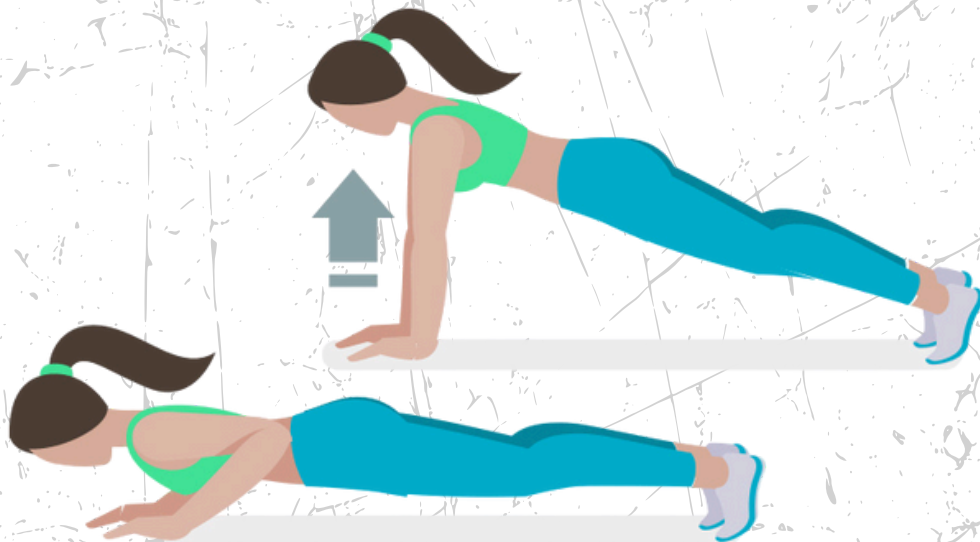
- ➡ Descends en squat complet, puis pousse fort pour sauter.
- ➡ Amortis à la réception, genoux souples, sans creuser le dos.



## 3. Push-ups (10 répétitions)

Renforcement des pectoraux, triceps et gainage.

- ➡ Mains à la largeur des épaules, corps aligné, descends poitrine proche du sol.
- ➡ Souffle à la montée, reste gainé jusqu'en haut.



#### 4. Mountain climbers (20 répétitions)

Cardio et engagement du tronc.

☞ Position planche, mains sous les épaules, genoux alternés vers la poitrine.

☞ Reste rapide mais précis, bassin fixe, abdos contractés.



**Conseil coach :**

C'est un test complet du mental et du physique. L'intensité doit être élevée dès le départ, mais le vrai challenge est de rester propre sous fatigue.

3 tours, sans pause, sans excuses, ton chrono révélera ton niveau de maîtrise.

