

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.

