

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 I CONFIRMÉ 2

WOD Confirmé "Full Power Home+" (For Time)

Objectif : endurance, explosivité et renforcement complet du corps avec petit matériel domestique.

Durée : 15 minutes

Format : For Time → réalise le circuit le plus vite possible tout en gardant la technique.

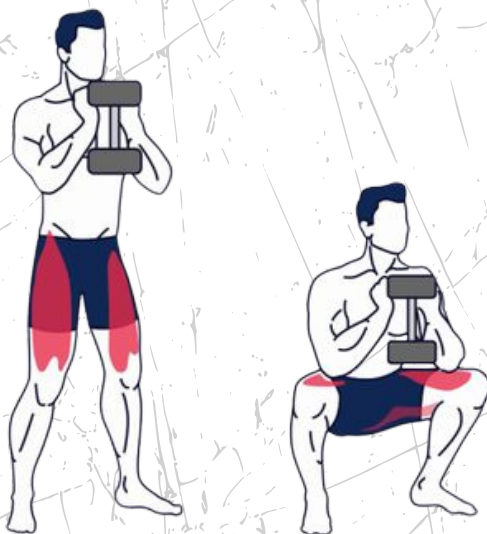
Routine :

- 15 goblet squats avec bouteille 1-2 kg
- 12 push-ups + shoulder taps
- 12 fentes avant avec bouteilles
- 12 superman hold 2 sec

1. Goblet squats avec bouteille (15 répétitions)

Travail global des jambes et gainage du tronc.

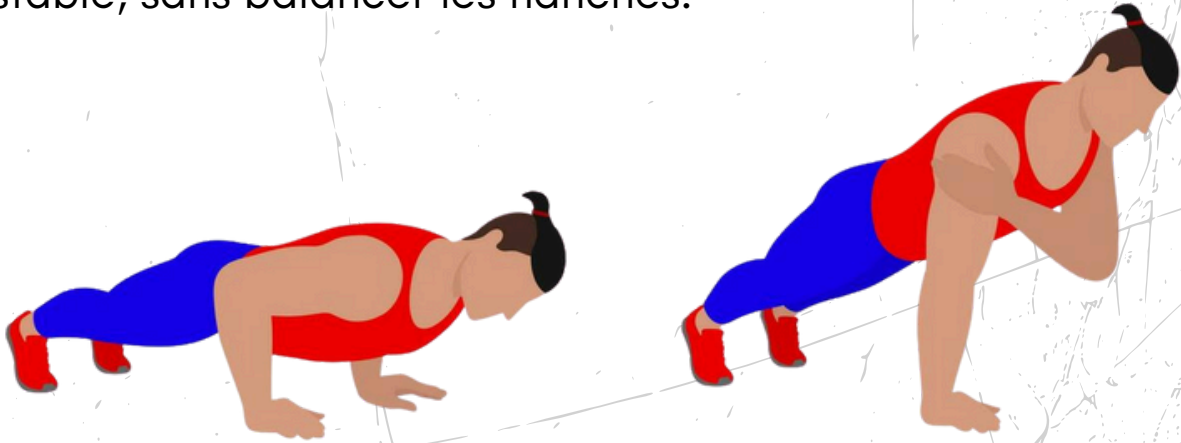
👉 Tiens la bouteille contre la poitrine, descends lentement et remonte en contractant fessiers et cuisses.



2. Push-ups + shoulder taps (12 répétitions)

Renforce pectoraux, triceps et gainage dynamique.

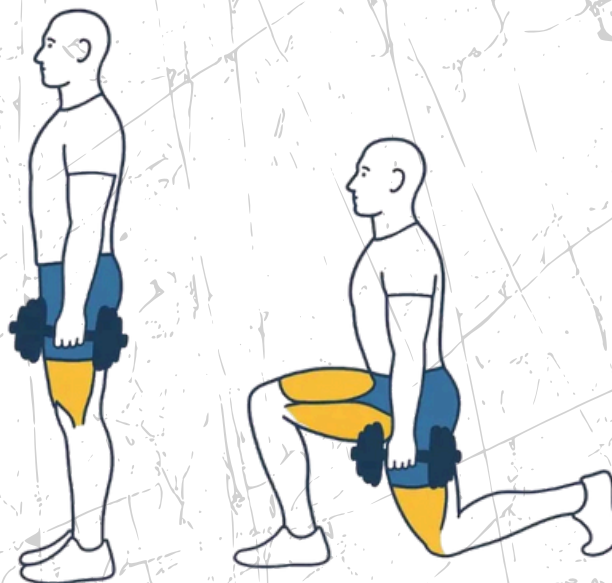
☞ Après chaque push-up, touche l'épaule opposée. Corps stable, sans balancer les hanches.



3. Fentes avant avec bouteilles (12 répétitions)

Travail de force et stabilité des jambes.

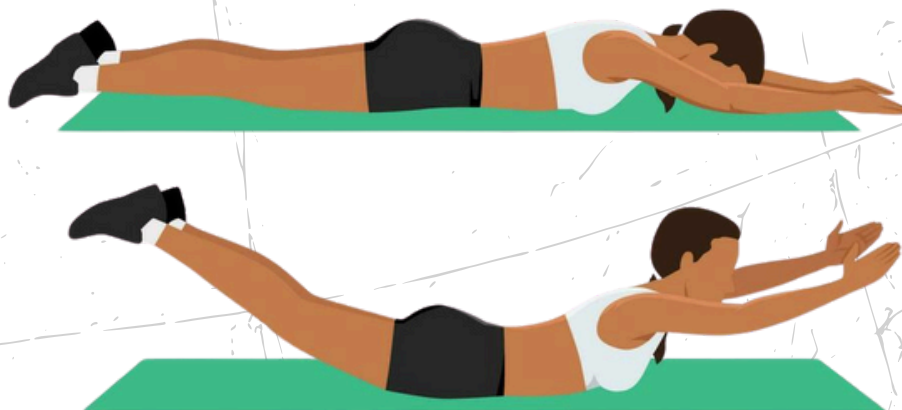
☞ Pieds écartés, une bouteille dans chaque main. Descends jusqu'à ce que le genou arrière frôle le sol, remonte contrôlé.



4. Superman hold (12 répétitions / 2 sec)

Travail des dorsaux et postérieur.

☞ Allongé sur le ventre, bras et jambes tendus, lève simultanément bras et jambes, contracte le dos et les fessiers, maintiens 2 secondes puis redescends.



Conseil coach :

garde un rythme soutenu, mais reste strict sur la technique.
La vitesse seule n'apporte pas les résultats : le contrôle et la contraction sont essentiels pour l'efficacité et la sécurité.

