

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 | INTERMEDIAIRE 3

WOD Full Burner (EMOM)

Objectif : stimuler tout le corps, éléver le rythme cardiaque, renforcer la coordination et le gainage global.

Durée : 15 minutes

Format : EMOM Every Minute On the Minute.

Tu réalises chaque bloc dans la minute, puis tu récupères le temps restant.

Routine :

- 8 burpees sans saut
- 10 squats jump
- 10 push-ups and shoulder tap
- 10 superman lifts

1. Burpee sans saut (8 rep)

Active tout le corps sans impact.

👉 Descends en planche, reviens debout, contrôle le mouvement.



3. Squat jump (10 rép)

Développe puissance et explosivité.

👉 Garde le dos droit, réception douce, fessiers engagés.

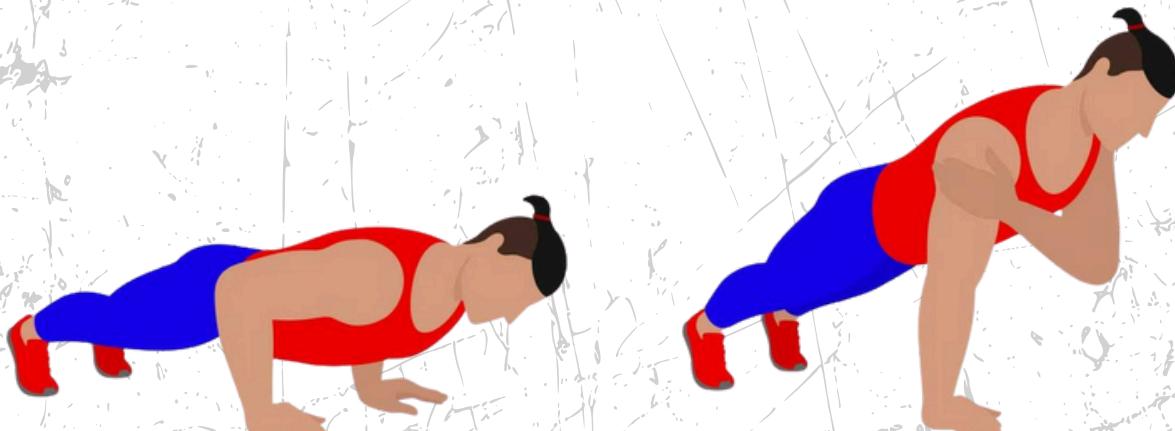


3. Push-ups + shoulder taps (10 rép)

Renforcement pectoraux, triceps et gainage.

👉 Après chaque push-up, touche ton épaule opposée, corps stable.

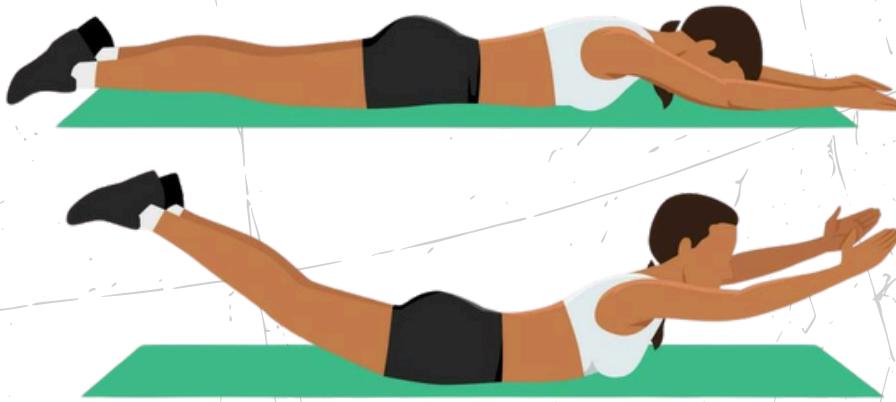
👉 Variante : à genoux si nécessaire.



4. Superman (10 répétitions)

Cible le dos et les fessiers.

- 👉 Allongé au sol, lève bras et jambes en contractant fort.
- 👉 Maintiens 1-2 secondes en haut, puis redescends lentement.



Conseil coach :

maintien la tension musculaire. Si tu perds le rythme, ajuste les répétitions sans casser la posture.

