

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

CORE I CONFIRMÉ 3

## **WOD Confirmé “Core Power Home” (For Time)**

**Objectif** : endurance et puissance du tronc, gainage dynamique complet avec petit matériel.

**Durée** : 15 minutes

**Format** : For Time → réalise le circuit le plus vite possible tout en maintenant la technique

**Routine** :

- 15 V-ups
- 12 mountain climbers (chaque jambe)
- 15 russian twists avec bouteille 1-2 kg
- 12 superman hold 3 sec

### **1. V-ups (15 répétitions)**

👉 Allonge-toi, bras tendus derrière la tête, remonte jambes et buste en même temps pour toucher les pieds.



## 2. Mountain climbers (12 répétitions / jambe)

Gainage dynamique et cardio.

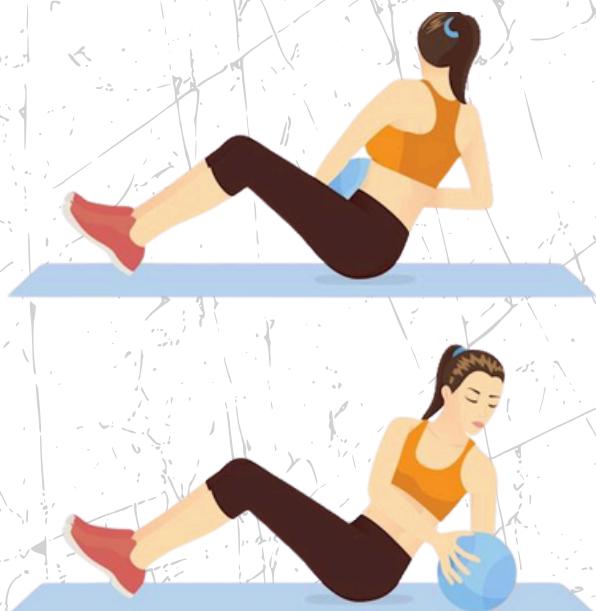
👉 Hanches stables, corps aligné, ramène chaque genou vers la poitrine rapidement mais sous contrôle.



## 3. Russian twists avec bouteille 1-2 kg (15 répétitions)

Renforce les obliques et la rotation du tronc.

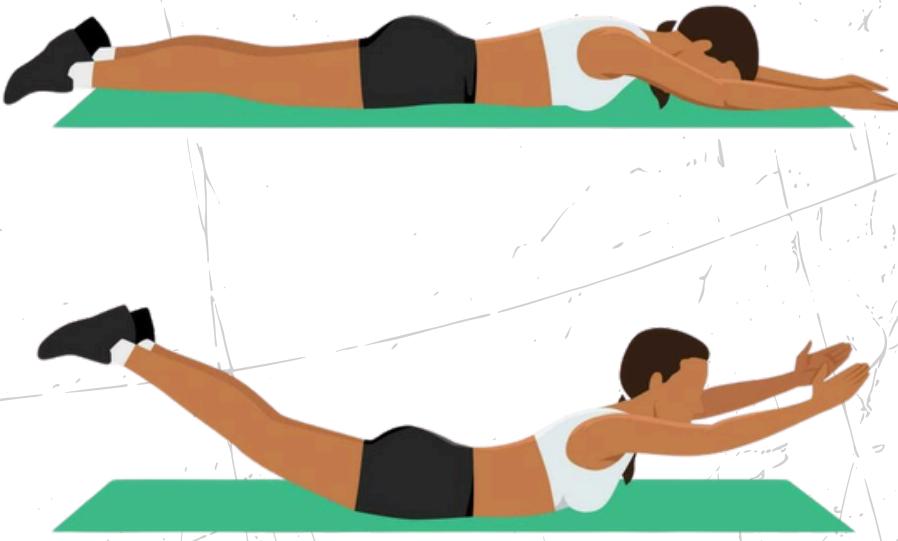
👉 Pieds au sol ou levés pour plus de challenge, tourne la bouteille de gauche à droite.



#### 4. Superman hold (12 répétitions / 3 sec)

Travail des dorsaux et chaîne postérieure.

👉 Allongé sur le ventre, bras et jambes tendus, lève simultanément bras et jambes, maintien 3 secondes, redescends lentement.



reste concentré sur le gainage et la qualité du geste. La vitesse seule ne suffit pas : chaque répétition doit être contrôlée pour maximiser l'efficacité et éviter les blessures.

