

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

BAS DU CORPS | INTERMÉDIAIRE 3

WOD Leg Burn (EMOM)

Objectif : renforcer les jambes, développer la stabilité et améliorer la puissance du bas du corps.

Durée : 15 minutes

Format : EMOM (Every Minute On the Minute) → réalise le circuit chaque minute. Exécute les répétitions indiquées, puis récupère le temps restant avant la minute suivante.

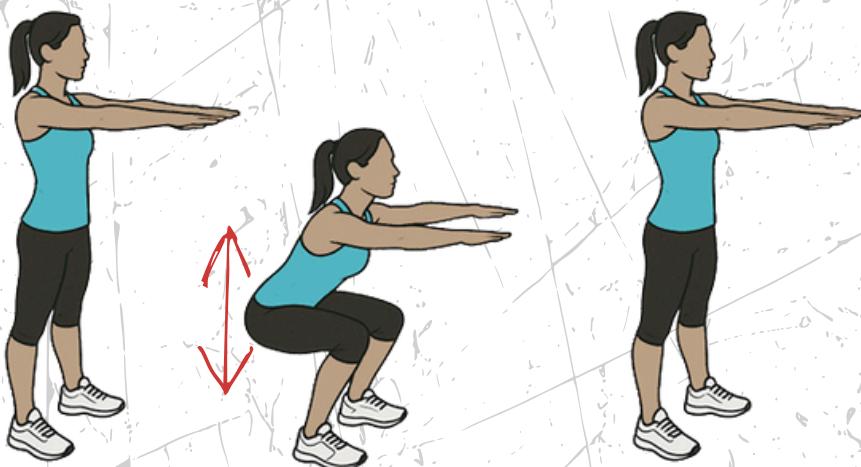
Routine :

- 10 squat pulses + 1 squat complet
- 12 fentes croisées (6 par jambe)
- 10 single leg glute bridge (5 par jambe)

1. Squats pulses (10 rép)

Accentue le travail de résistance.

👉 3 mini-flexions en bas + 1 squat complet = 1 répétition.
Contrôle et amplitude.

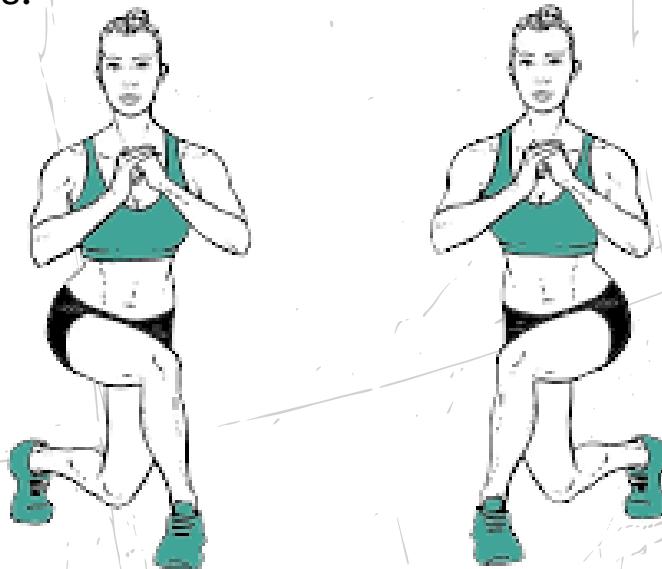


X3 Mini-fexions

2. Fentes croisées (6/ jambe)

Cible les fessiers et adducteurs.

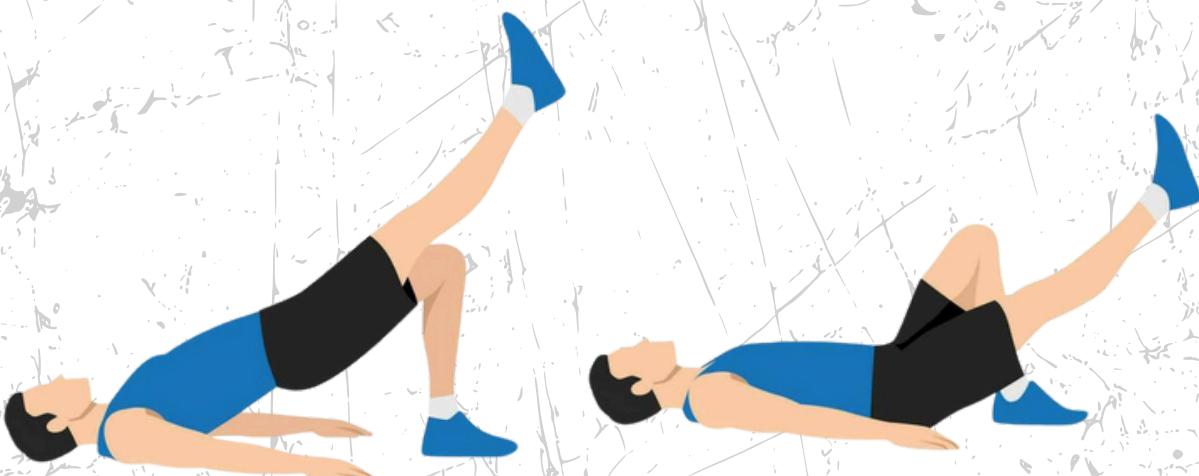
👉 Pied arrière croisé derrière la jambe avant, tronc droit, genoux alignés.



4. Single leg glute bridge (5 par jambe)

Renforce chaque fessier séparément.

👉 Une jambe tendue, pousse fort sur le talon de la jambe d'appui.



Conseil coach :

Rythme maîtrisé et gainage constant. Sois précis dans tes appuis, respire à chaque effort.

