

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

HAUT DU CORPS | INTERMEDIAIRE

WOD Intermédiaire – “Upper Charge” (15 min AMRAP)

Objectif : développer l'endurance musculaire et la capacité cardio.

Durée : 15 minutes

Format : AMRAP (As Many Rounds As Possible) → réalise un maximum de tours du circuit pendant 15 minutes. Gère ton rythme pour rester constant du début à la fin.

Routine :

- 10 push-ups
- 8 burpees
- 10 hollow rocks

1. Push-ups (10 répétitions)

Travail complet du haut du corps : pectoraux, triceps, épaules et gainage.

👉 Descends lentement, garde les coudes proches du buste, souffle à la montée.



2. Burpees (8 répétitions)

Exercice explosif engageant tout le corps et le cardio.

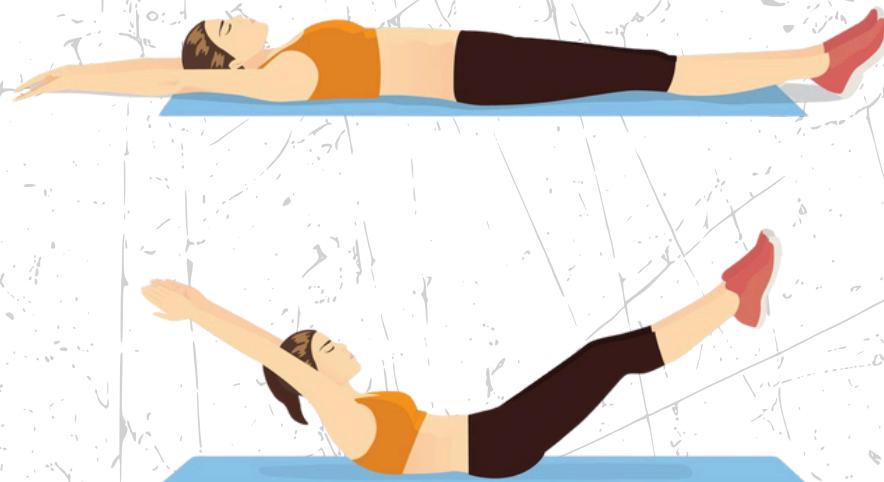
- 👉 Pose les mains, allonge-toi, puis remonte avec un saut dynamique.
- 👉 Contrôle ta respiration, surtout sur la descente.



3. Hollow rocks (10 répétitions)

Renforcement profond du tronc.

- 👉 Allonge-toi sur le dos, bras tendus derrière la tête, jambes tendues, et balance ton corps en gardant la tension.
- 👉 Le bas du dos reste collé au sol.



Conseil coach :

Trouve ton tempo. Pas besoin de sprinter au départ. Tiens la cadence et mise sur la régularité pour maximiser les tours sans perdre la qualité.

C'est parti, charge ton upper et prouve-toi que tu peux tenir 15 minutes pleines.

