

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 | CONFIRMÉ 3

## WOD Full Engine Max (For Time)

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

**Durée** : 15 minutes

**Format** : For Time → réalise le circuit le plus vite possible tout en gardant la technique. (4 tours)

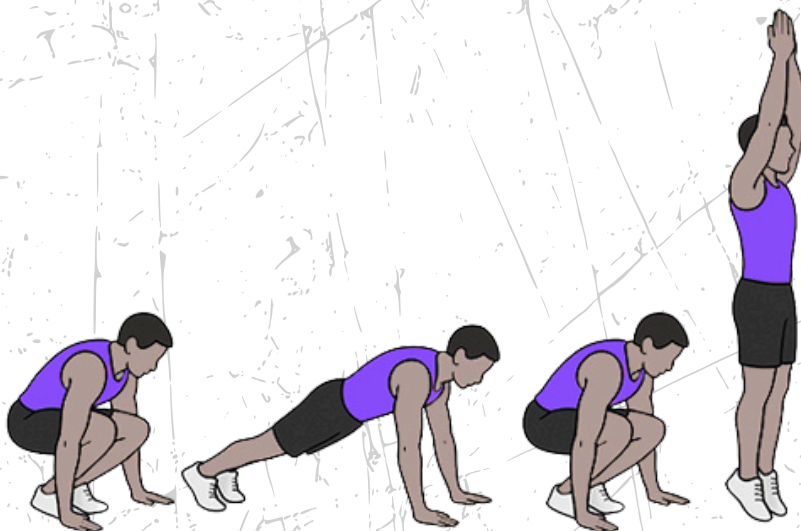
**Routine** :

- 12 burpees sautés
- 15 squats sautés
- 12 push-ups classiques
- 20 mountain climbers rapides
- 10 superman hold 3 sec

### 1. Burpees (12 répétitions)

Sollicitent tout le corps, renforcent le cardio et la puissance.

👉 Pose les mains, saute en planche, reviens, saute explosif bras tendus.





## 2. Squats sautés (15 répétitions)

Développent la force et la coordination.

☞ Garde la même profondeur à chaque squat, réception douce.



## 3. Push-ups. (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. Mountain climbers. (20 rep)

Stimulent endurance et stabilité.

☞ Mouvement fluide, genoux vers la poitrine sans lever les hanches.



#### 5. Superman hold. (10 rep/3 sec)

Renforce les lombaires et fessiers.

☞ Garde bras et jambes levés 3 secondes, respiration contrôlée.





### **Conseil coach :**

tu veux sentir le feu musculaire. Vise le rythme constant, pas la vitesse maximale. Reste propre jusqu'à la dernière seconde.

