

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 Core Master Control (AMRAP)

**Objectif** : renforcer le centre du corps, améliorer le maintien postural et la coordination.

**Durée** : 15 minutes

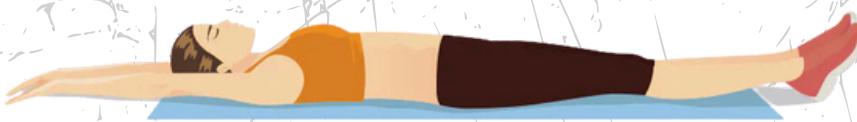
**Format** : AMRAP (autant de tours que possible).

**Routine** :

- 15 V-ups
- 10 hollow rocks
- 30 secondes side plank par côté

### 1. V-ups (15 rep)

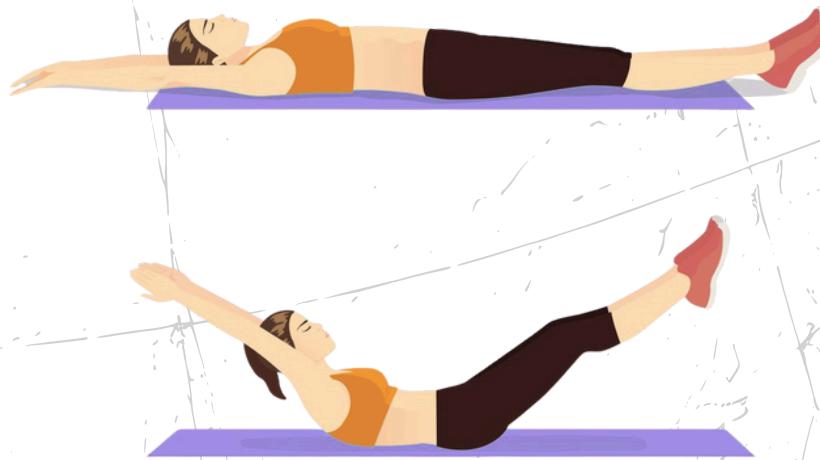
👉 Allonge-toi, bras tendus derrière la tête, remonte jambes et buste en même temps pour toucher les pieds.



## 2. Hollow rocks (10 rep)

développe la résistance isométrique.

👉 bas du dos plaqué au sol, petits balancements.



## 3. Side plank (30 sec/côté)

cible les obliques et la stabilité latérale.

👉 aligne épaule, hanche et cheville, maintien solide.



Variante +

Variante ++

## Conseil coach :

garde la tension constante. Le contrôle de ton centre, c'est la base de ta force globale.

