

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 DEBUTANT I

WOD Débutant "Core Start Home" (15 min EMOM)

Objectif : renforcer le tronc, stabiliser le gainage et préparer le corps aux mouvements plus complexes.

Durée : 15 minutes

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

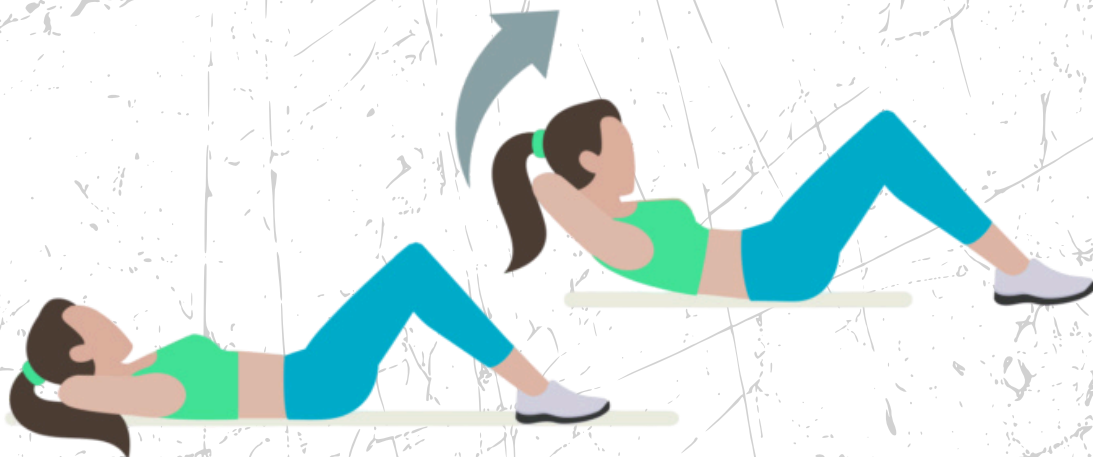
Routine :

- 10 crunchs
- 10 mountain climbers
- russian twists avec bouteille d'eau

1. Crunchs (12 répétitions)

👉 Allonge-toi sur le dos, jambes fléchies, mains derrière la tête.

👉 Décolle légèrement les épaules, fixe un point au plafond, souffle en montant.



3. Mountain climbers (16 répétitions)

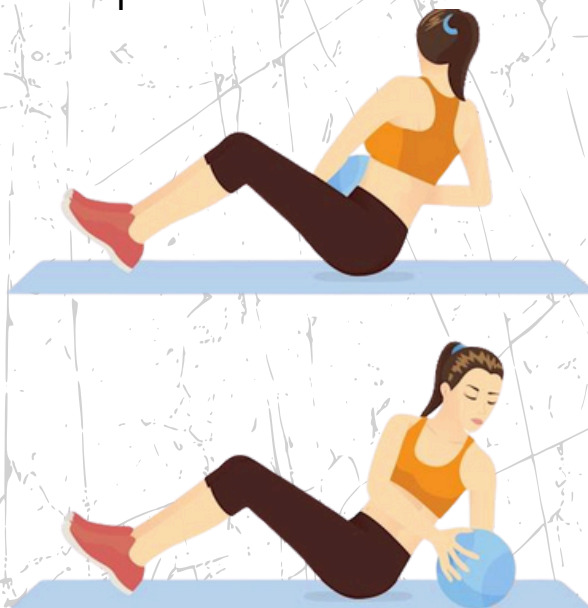
- ➡ Mains sous les épaules, ramène un genou vers la poitrine puis alterne rapidement.
- ➡ Garde le bassin fixe et le tronc engagé.



3. Russian twists avec bouteille légère (10 répétitions)

Renforcement des obliques et rotation du tronc.

- ➡ Assis, genoux fléchis, penche légèrement le buste en arrière, tourne la bouteille d'un côté à l'autre.
- ➡ Variante facile : pieds au sol.



Conseil coach :

privilégie la respiration et la stabilité du tronc. Chaque mouvement doit être contrôlé pour maximiser l'efficacité.

