

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 | DÉBUTANT 3

WOD Débutant Upper Start No Gear (15 min AMRAP)

Objectif : tonifier, renforcer et améliorer la posture du haut du corps.

Durée : 15 minutes

Format : AMRAP (le plus de tours possibles en 15 minutes)

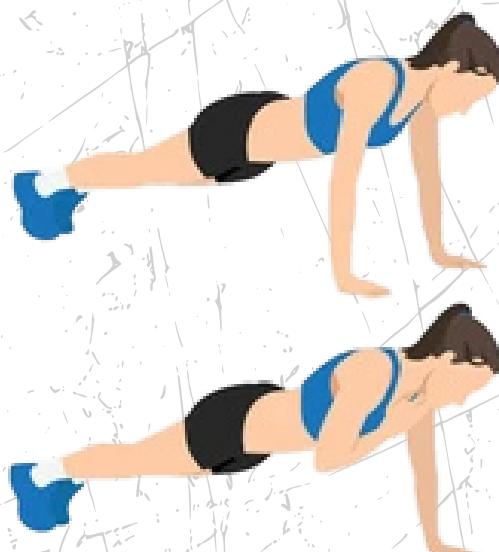
Routine :

- 10 Shoulder tap
- 8 Push-ups genoux
- 10 Cercles de bras (avant/arrière)
- 20 secondes de planche statique

1. Shoulder tap (10 répétitions)

Shoulder tap. Travail des épaules, du tronc et du gainage.

👉 En position de planche, tape ton épaule opposée sans bouger le bassin.



2. Push-ups genoux (8 répétitions)

Sollicite les pectoraux et triceps avec stabilité du tronc.

👉 Descends lentement, coudes à 45°, souffle en poussant.



3. Cercles de bras (10 répétitions)

Active les deltoïdes et améliore la mobilité scapulaire.

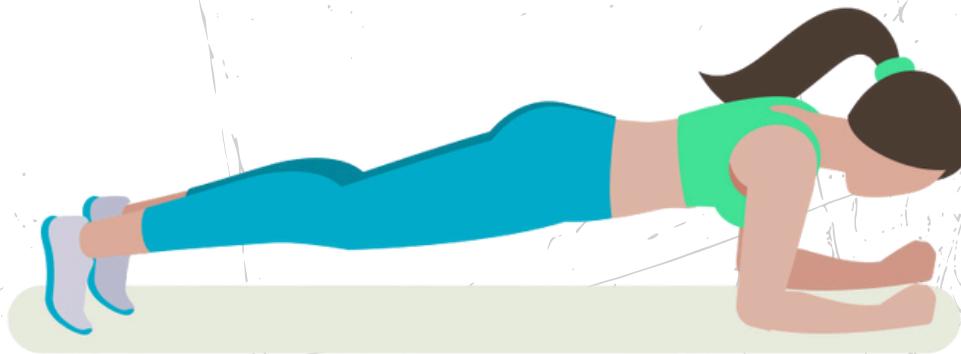
👉 Mouvement lent et continu, bras tendus, sans cambrer le dos.



4. Planche statique (20 sec)

Renforce le gainage profond et la posture.

👉 Aligne épaules, hanches et talons, ventre rentré.



Conseil coach :

Cherche la précision et le contrôle avant la vitesse. Reste concentré sur ton alignement et ta respiration.

