

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 | INTERMEDIAIRE

WOD Intermédiaire - "Full Ignite" (15 min AMRAP)

Objectif : développer le cardio et le renforcement global.

Ce format mélange endurance musculaire, gainage et intensité.

Durée : 15 minutes

Format : AMRAP (As Many Rounds As Possible) → réalise un maximum de tours en 15 minutes. Gère ton effort, trouve ton rythme, puis accélère sur les dernières minutes.

Routine :

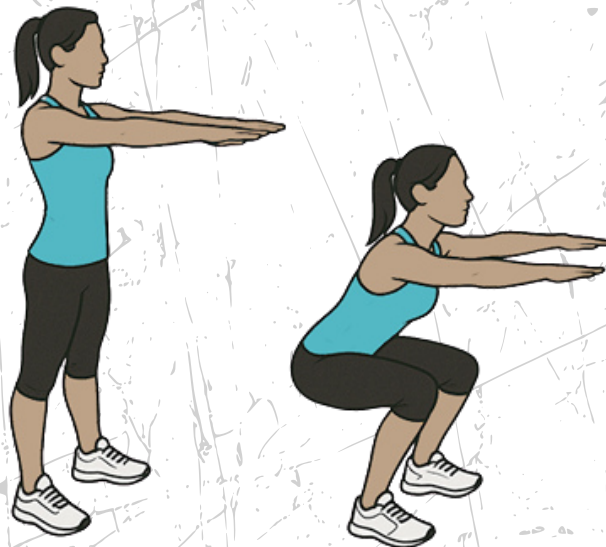
- 10 squats
- 10 push-ups
- 15 fentes alternées
- 5 burpees

1. Squats (10 répétitions)

Base du travail complet des jambes.

☛ Pieds à la largeur des épaules, dos droit, descends lentement puis pousse dans les talons.

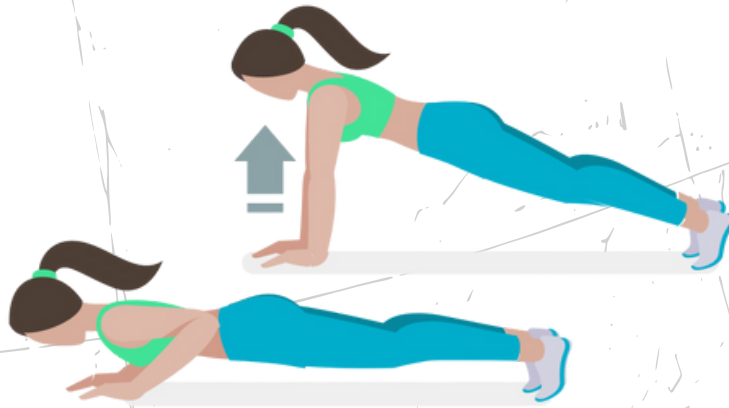
☛ Garde le contrôle, ne verrouille pas les genoux en haut.



2. Push-ups (10 répétitions)

Renforcement du haut du corps et du tronc.

- ☛ Corps aligné, coudes proches du buste, descends poitrine proche du sol.
- ☛ Variante possible : à genoux si la technique se dégrade.



3. Fentes alternées (15 répétitions)

Travail unilatéral, équilibre et stabilité.

- ☛ Fais un pas en avant, genou arrière proche du sol, puis change de jambe.
- ☛ Garde la ligne épaules-hanches stable.



4. Burpees (5 répétitions)

Puissance, cardio et coordination.

☛ Pose les mains au sol, allonge-toi, puis remonte avec un saut explosif.

☛ Garde le rythme, respire à chaque montée.



Conseil coach :

Un format simple mais redoutable : le volume monte vite, la fatigue aussi. Garde ta posture et reste constant.

Tu veux allumer ton moteur ? Ce WOD est fait pour ça. Donne tout, sans t'arrêter.

