

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 I CONFIRMÉ 2

WOD Confirmé "Upper Power Home" (15 min EMOM)

Objectif : puissance, endurance musculaire et contrôle postural, en utilisant du petit matériel accessible à la maison.

Durée : 15 minutes

Format : EMOM (Every Minute On the Minute) → réalise le circuit chaque minute. Termine les répétitions indiquées, puis récupère le temps restant avant la prochaine minute.

Routine :

- 15 push-ups pieds surélevés
- 15 dips sur deux chaises
- 15 curl + press combiné avec bouteille d'eau 1-2 kg

1. Push-ups surélevés(15 répétitions)

Intensifie le travail des épaules et du haut du corps.

☞ Corps aligné, descend lentement et remonte en contractant le tronc.

☞ Astuce : garde les jambes stables, respire profondément.

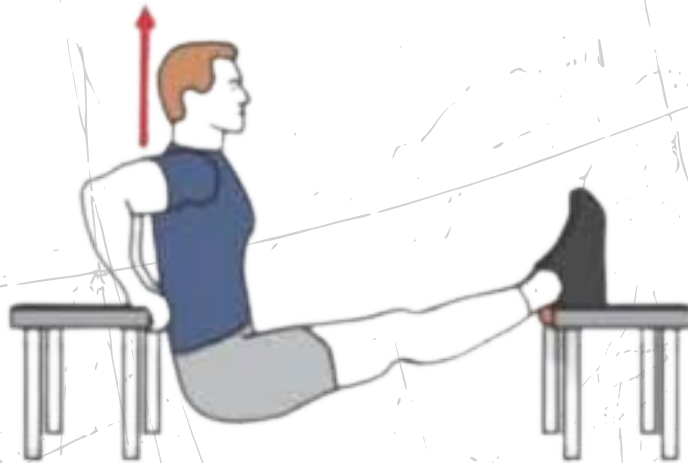


Dips sur deux chaises (15 répétitions)

Triceps et stabilisation scapulaire.

☞ Place les mains sur deux chaises pour augmenter l'amplitude.

☞ Astuce : descends sous contrôle, remonte avec puissance, ne creuse pas le dos.

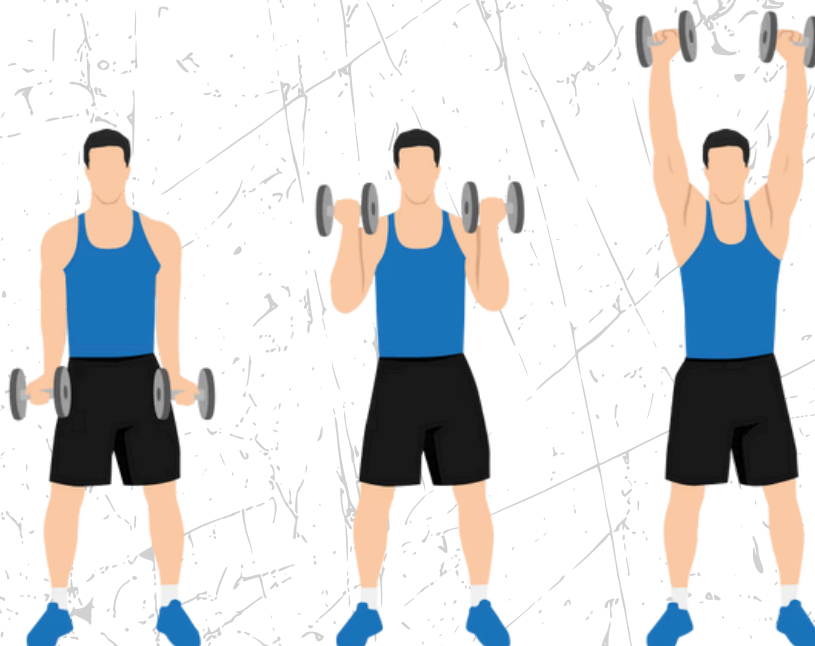


Curl + press avec bouteille d'eau (15 répétitions)

Travail combiné biceps et épaules.

☞ Maintiens le dos droit et les coudes proches du corps.

☞ Astuce : remonte les bouteilles en contractant les biceps, pousse au-dessus de la tête, redescends lentement.



Conseil coach :

Intensité maximale sur chaque répétition. Contrôle total du mouvement, pas de triche. Respiration et gainage strict pour un maximum d'efficacité.

