

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 DEBUTANT 2

## WOD Débutant "Upper Start Home" (15 min EMOM)

**Objectif** : activer les bras, épaules et tronc avec contrôle, 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 le début de la minute suivante.

**Routine** :

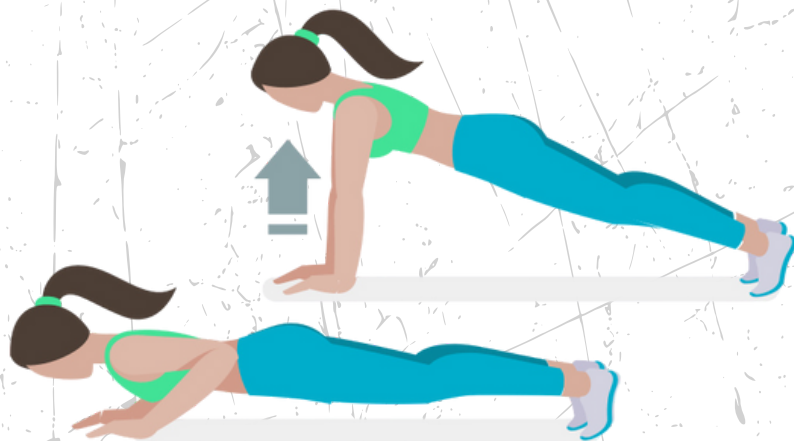
- 8 push-ups (à genoux si besoin)
- 10 dips sur chaise
- 10 curls avec bouteille d'eau 0,5-1 kg

### 1.PUSH-UPS (8 RÉPÉTITIONS)

Renforce pectoraux, triceps et épaules.

👉 Version allégée : à genoux pour garder un bon gainage sans creuser le dos.

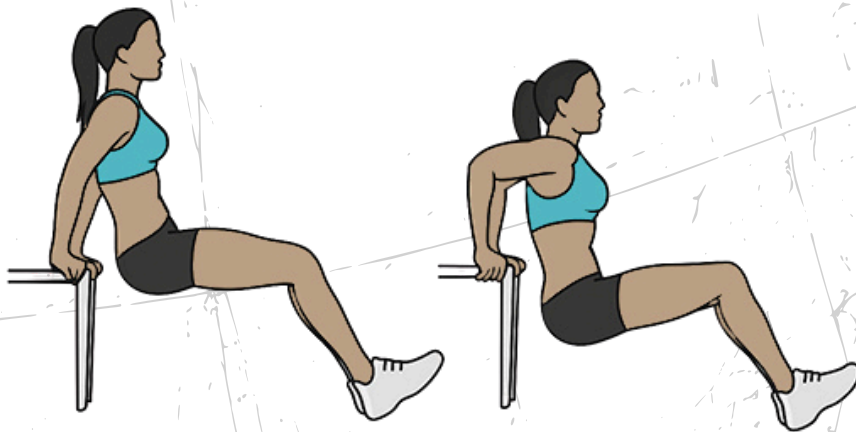
👉 Astuce : descends lentement et remonte en soufflant, garde le tronc serré.



## 2. Dips sur chaise (10 répétitions)

Ciblent triceps, épaules et stabilisation scapulaire.

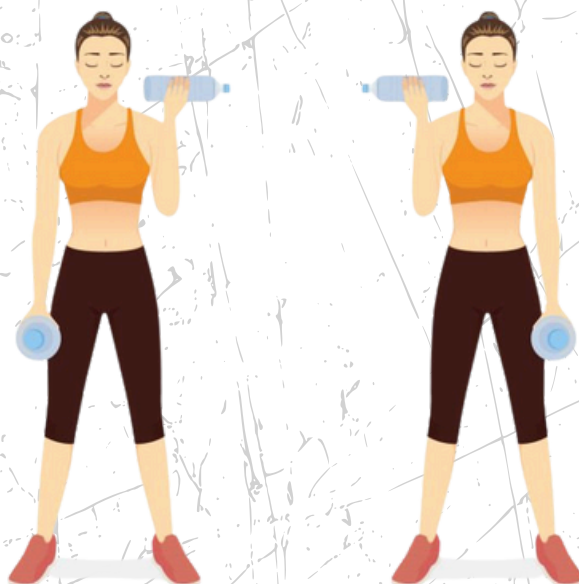
- ☛ Pieds au sol pour débutant.
- ☛ Astuce : descends doucement et pousse fort à la montée.



## 3. Curls avec bouteille d'eau (10 répétitions)

Renforce les biceps et l'avant-bras.

- ☛ Maintiens le dos droit, coudes proches du corps.
- ☛ Astuce : remonte lentement, contracte bien le biceps, puis redescends sous contrôle.



### **Conseil coach :**

Contrôle la descente et la montée pour chaque exercice.  
Respire correctement et garde le tronc bien gainé. Même  
avec du petit matériel maison, la qualité prime sur la vitesse.

