

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 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.

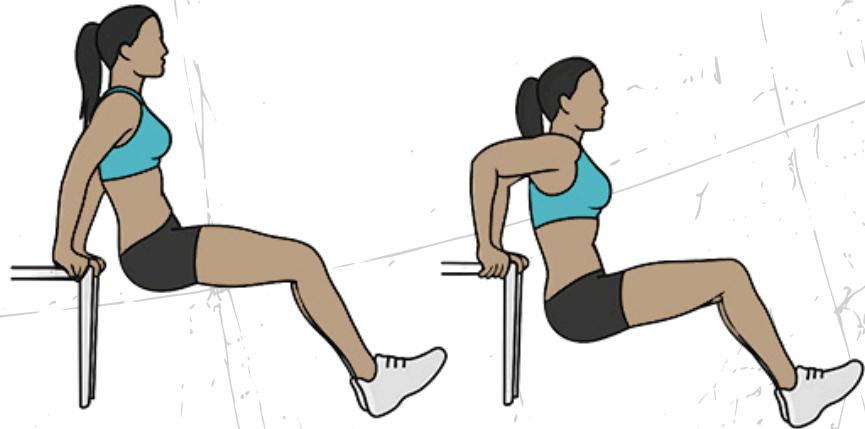


2. Dips sur chaise (10 répétitions)

Ciblent triceps, épaules et stabilisation scapulaire.

👉 Pieds au sol pour débutant.

👉 Astuce : descends doucement et pousse fort à la montée.

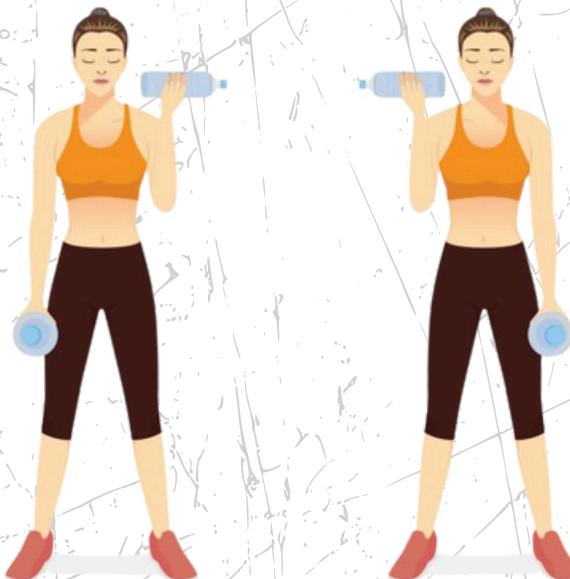


3. Curls avec bouteille d'eau (10 répétitions)

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.

