

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 | CONFIRMÉ

WOD Confirmé - "Upper Blast" (For Time)

Objectif : intensité maximale et résistance musculaire.

Durée : 15 minutes

Format : For Time → réalise les 3 tours le plus vite possible tout en conservant une exécution propre. Chronomètre-toi et vise l'efficacité.

Routine :

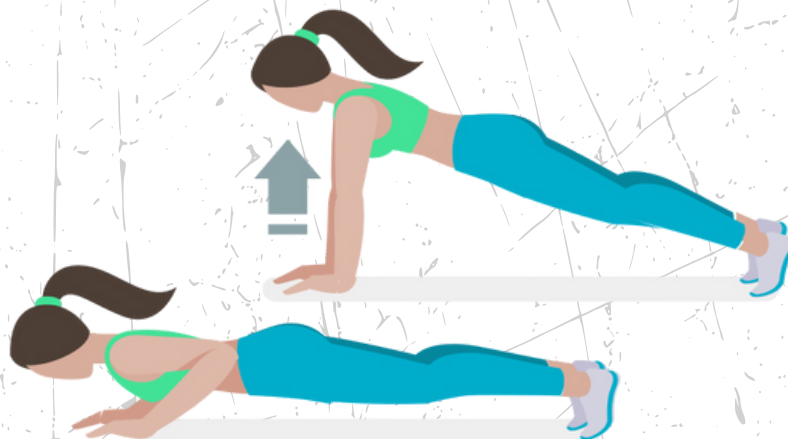
- 15 pompes
- 10 hand release push-ups
- 10 dips triceps sur chaise

1. Push-ups (15 répétitions)

Les pompes renforcent les pectoraux, les triceps et les épaules.

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

👉 Astuce : descends lentement, remonte en soufflant.



Hand Release Push-ups (10 répétitions)

Version avancée des pompes, accent sur la puissance et le contrôle.

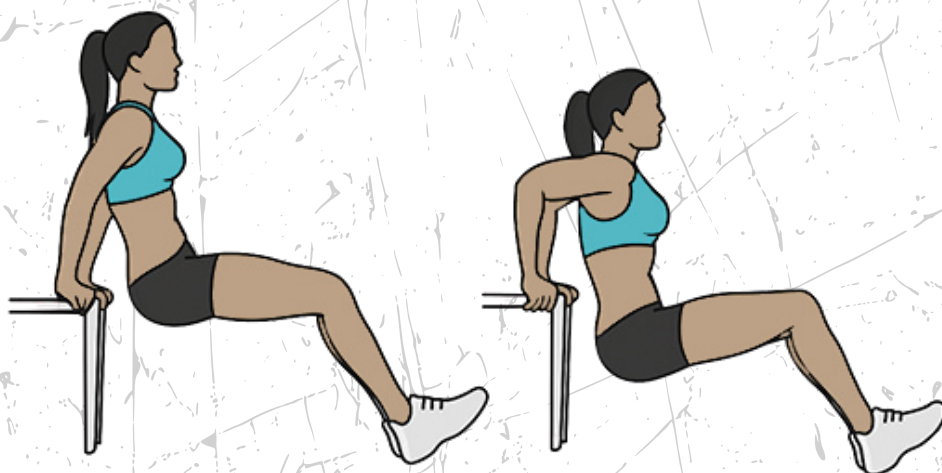
- ☞ Allonge-toi complètement au sol, relâche les mains, puis pousse fort pour remonter en bloc.
- ☞ Garde le corps droit, sans cassure au niveau des hanches.



3. Dips triceps sur chaise (10 répétitions)

Ciblage précis des triceps et de la stabilité scapulaire.

- ☞ Amplitude complète à la descente, remonte avec énergie en contractant les bras.
- ☞ Reste gainé, épaules basses et poitrine ouverte.



Conseil coach :

Travaille avec intensité mais reste précis. La vitesse ne doit jamais altérer la technique.

3 tours pleins, sans triche, sans pause inutile, le chronomètre est ton seul adversaire.

