

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

WOD Débutant - "Upper Start" (15 min EMOM)

Objectif : activer les bras, épaules et tronc avec contrôle.

Durée : 15 minutes

Format : EMOM (Every Minute On the Minute) → tu réalises le circuit chaque minute. Tu effectues les répétitions indiquées, puis tu récupères le reste du temps jusqu'à la prochaine minute. Exemple : si tu termines en 40 secondes, tu as 20 secondes de repos avant le début du nouveau cycle.

Routine :

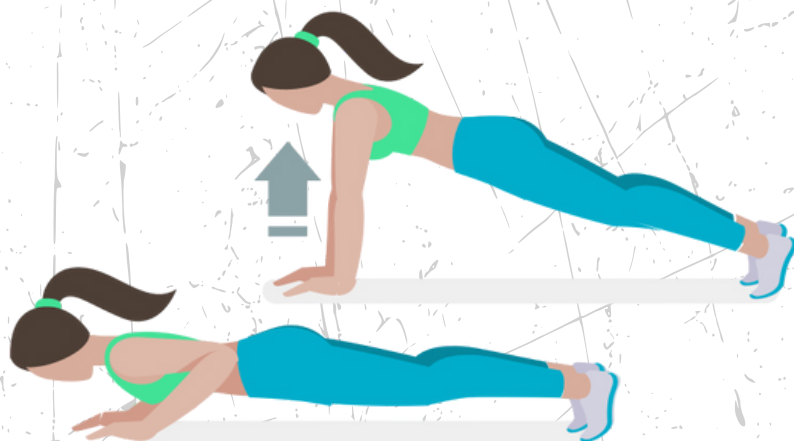
- 6 push-ups (à genoux si besoin)
- 10 dips sur chaise
- 12 mountain climbers

1. Push-ups (6 répétitions)

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

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

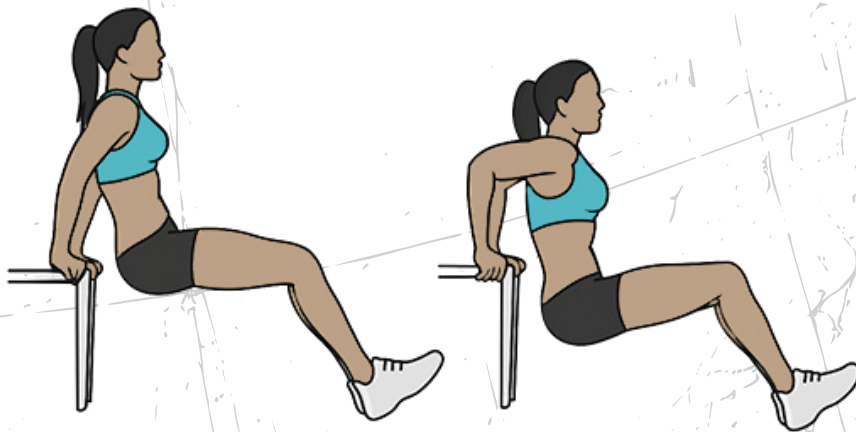
👉 Astuce : descends lentement, remonte en soufflant.



2. Dips sur chaise (10 répétitions)

Travail ciblé sur les triceps et l'arrière des épaules.

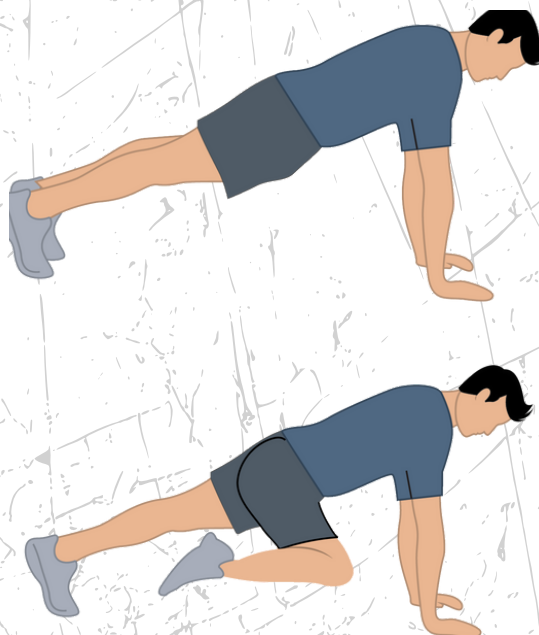
- ➡ Place les mains sur le bord d'une chaise solide, les jambes fléchies.
- ➡ Descends jusqu'à ce que les coudes soient à 90° , puis pousse fort pour remonter.



3. Mountain climbers (12 répétitions)

Exercice dynamique pour le tronc et le cardio.

- ➡ Position gainage, mains sous les épaules.
- ➡ Ramène un genou vers la poitrine, puis alterne rapidement.
- ➡ Garde le bassin fixe, sans rebondir.



Conseil coach :

Ce WOD est technique, pas une course. Priorise la qualité du mouvement et la stabilité. Respire, garde le contrôle, et reste concentré sur tes sensations musculaires.

C'est ton moment.

Mets-toi en place, respire, et concentre-toi sur la qualité de chaque geste.

À toi de jouer, donne du sens à chaque répétition.

