

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 | INTERMEDIAIRE 2

## WOD Intermédiaire "Upper Boost Home" (15 min EMOM)

**Objectif :** renforcer le haut du corps et le tronc avec plus d'intensité, 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 :**

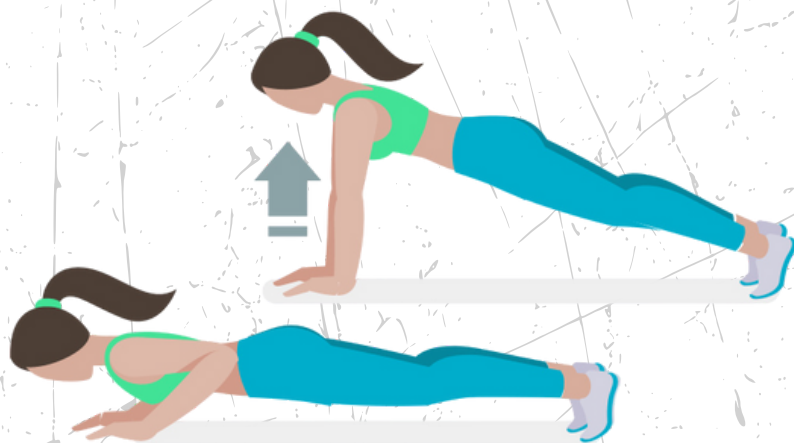
- 12 push-ups classiques
- 12 dips sur chaise, jambes tendues
- 12 shoulder press avec bouteille d'eau 1-2 kg

### 1. Push-ups (12 répétitions)

Renforce pectoraux, triceps et épaules.

☞ Corps aligné, coudes proches du buste.

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

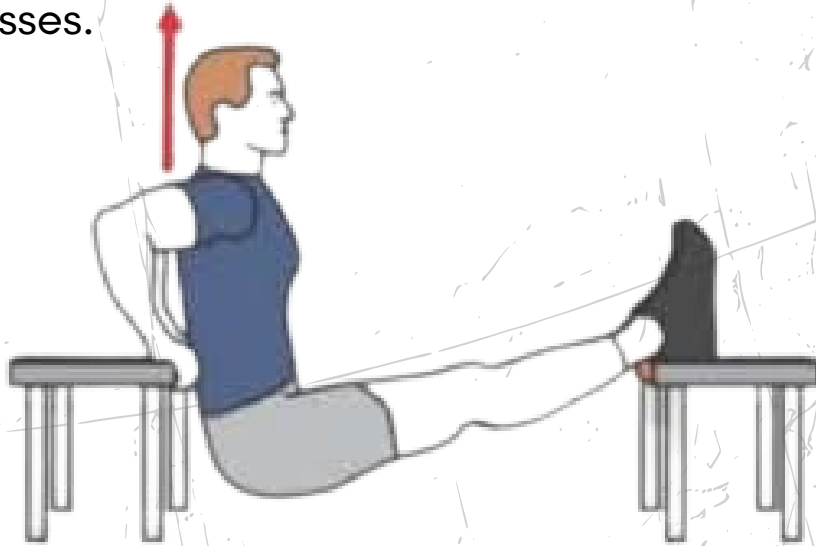




## Dips sur chaise, jambes tendues (12 répétitions)

Triceps et stabilisation scapulaire.

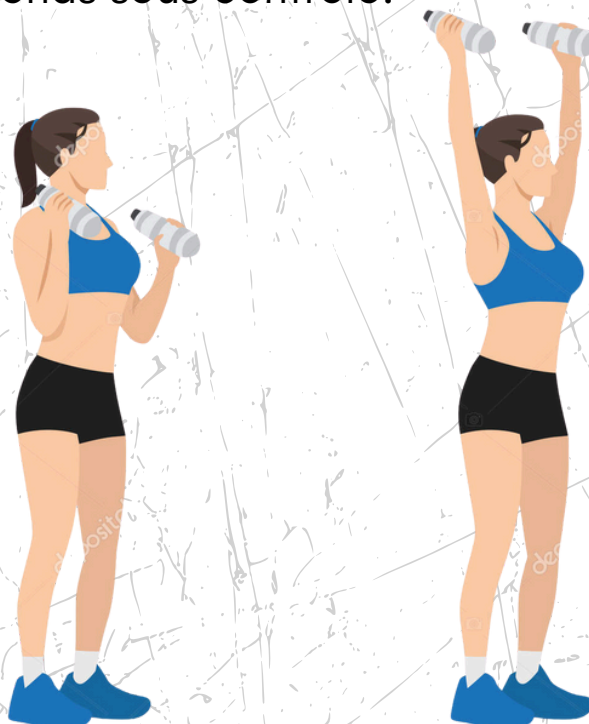
- ☛ Pieds tendus pour augmenter l'intensité.
- ☛ Astuce : descends lentement, pousse avec contrôle, épaules basses.



## Shoulder press avec bouteille d'eau (12 répétitions)

Renforce épaules et triceps.

- ☛ Maintiens les coudes légèrement devant le buste.
- ☛ Astuce : monte les bouteilles au-dessus de la tête en expirant, redescends sous contrôle.



## **Conseil coach :**

Rythme constant et gainage strict sur tous les exercices. Bras proches du corps et respiration maîtrisée permettent d'optimiser l'efficacité.

