

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 :

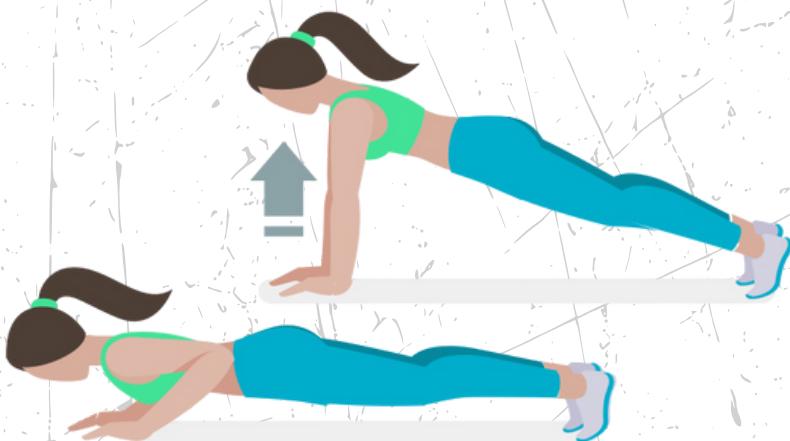
- 12 push-ups classiques
- 12 dips sur chaise, jambes tendues
- 12 shoulder press avec bouteille d'eau 1-2 kg

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.

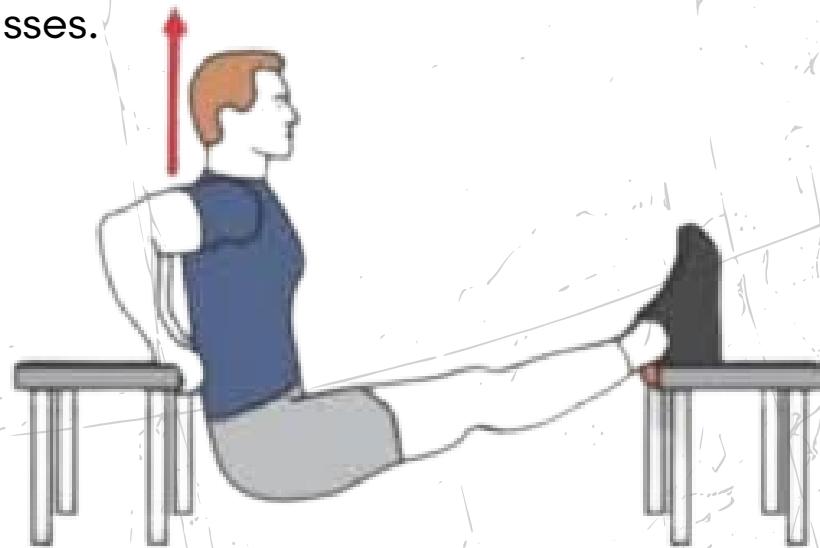


Dips sur chaise, jambes tendues (12 répétitions)

Triceps et stabilisation scapulaire.

👉 Pieds tendus pour augmenter l'intensité.

👉 Astuce : descends lentement, pousse avec contrôle, épaules basses.

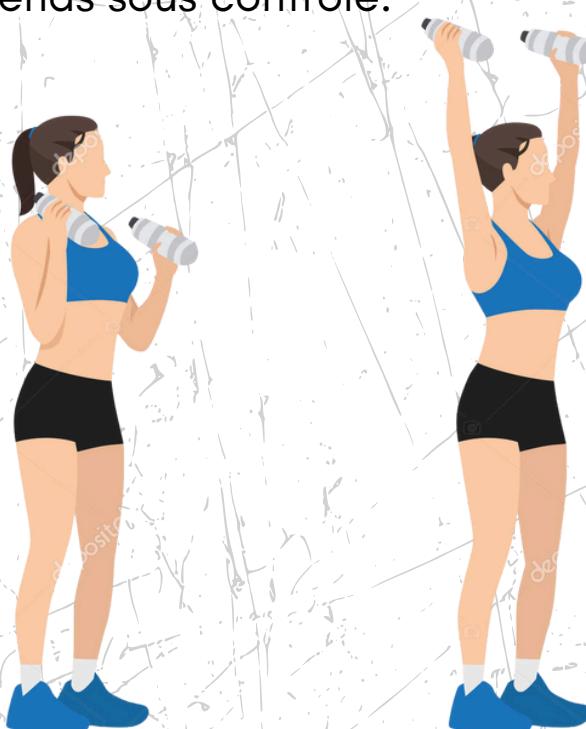


Shoulder press avec bouteille d'eau (12 répétitions)

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.

