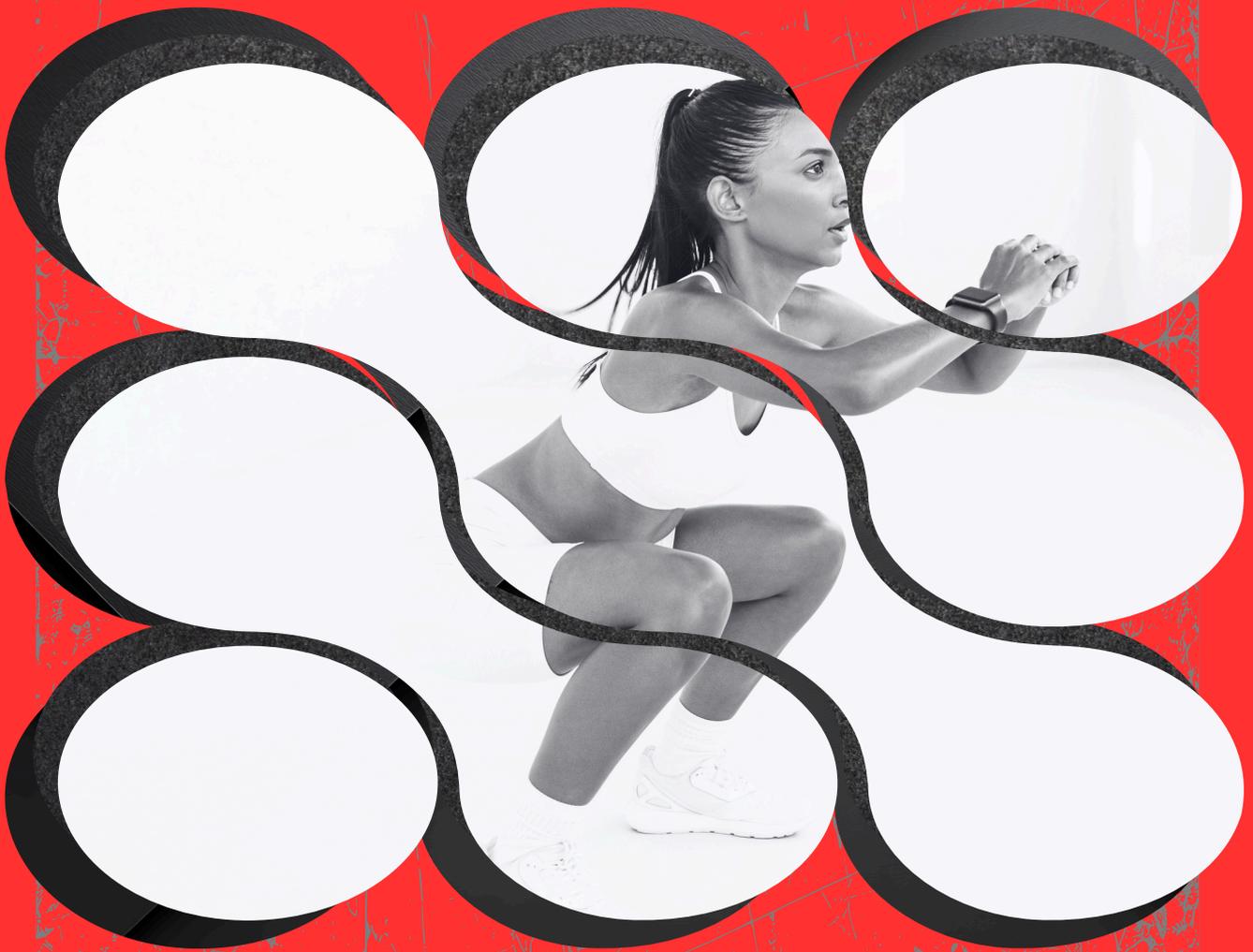


MACLORY FITNESS

# 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

GLUTE | CONFIRMÉ |

## WOD Glute Master Control

**Objectif** : Maximiser l'intensité, la stabilité pelvienne et le contrôle unilatéral.

**Durée** : 15 minutes

**Format** : AMRAP (autant de tours que possible).

**Routine** :

- 10 Glute Bridge unilatéral
- 10 Fentes penchées alternées
- 15 Elevations de jambes latérales

### 1. Glute Bridge unilatéral (10 rep)

Muscles ciblés : grand fessier

- Hanches alignées
- Pause en haut



## 2. Fentes penchées alternées (10 rep)

Muscles ciblés : grand + moyen fessier

- Buste vers l'avant
- Appui fort dans le talon



## 3. Élévations de jambes latérales (10 rep/coté)

Muscles ciblés : moyen et petit fessier

- Mouvement lent
- Aucun balancier



## Conseil coach :

Si tu accélères, tu perds le bénéfice.  
L'intensité vient du contrôle, pas de la vitesse.

\* *Tu peux augmenter la difficulté en ajoutant des élastiques, bandes textiles ou haltères.*

- *Plus de résistance = plus de tension mécanique*
- *La tension mécanique est un facteur clé du développement du volume musculaire*

