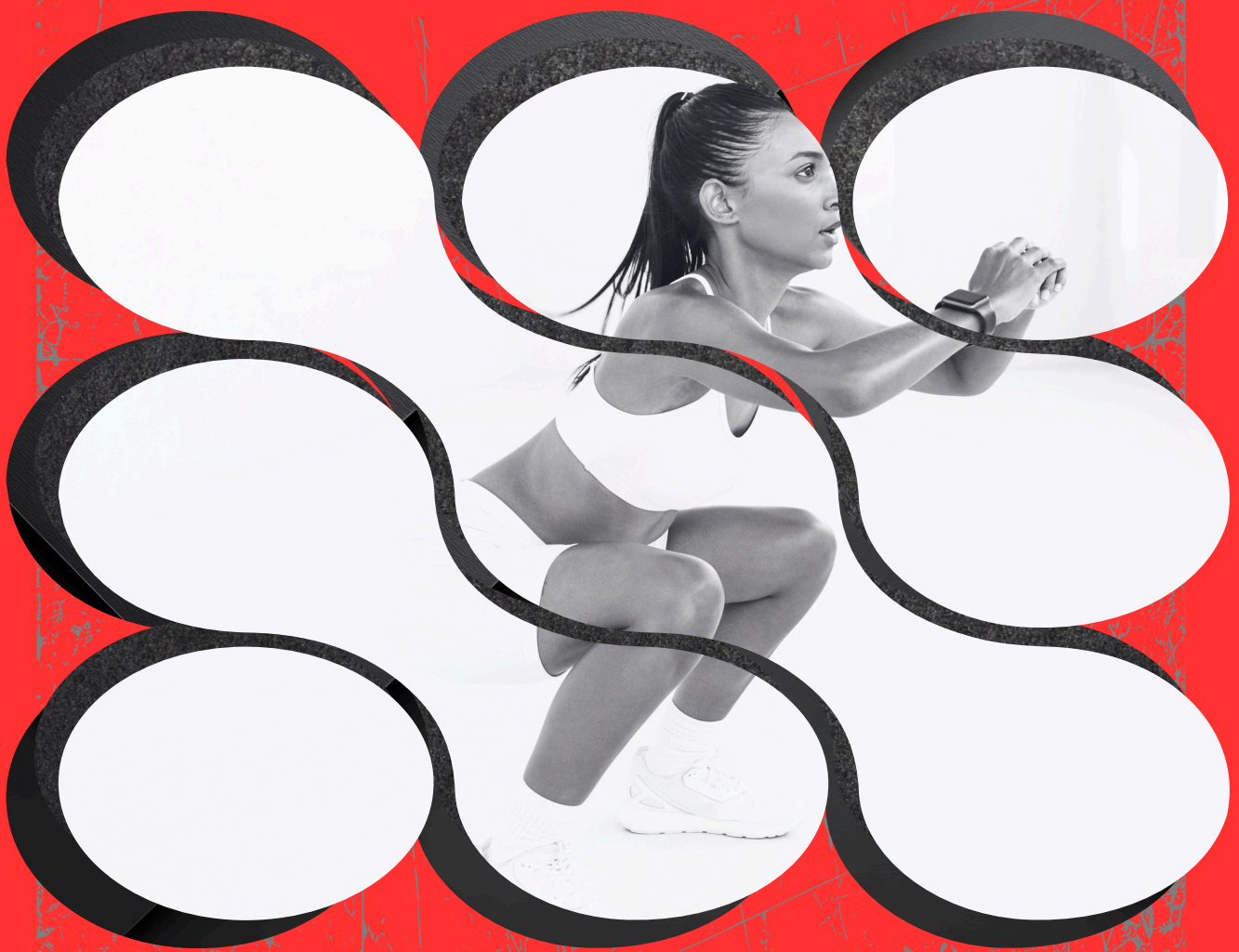


MACLORY FITNESS

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 I CONFIRMÉ I

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*

