

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

FULL-BODY DÉBUTANT 2

WOD Débutant "Full Start Home" (15 min AMRAP)

Objectif : activer l'ensemble du corps sans matériel, développer la coordination et la stabilité.

Durée : 15 minutes

Format : AMRAP → "As Many Rounds As Possible" : tu réalises le plus de tours possible du circuit en 15 minutes.

Routine :

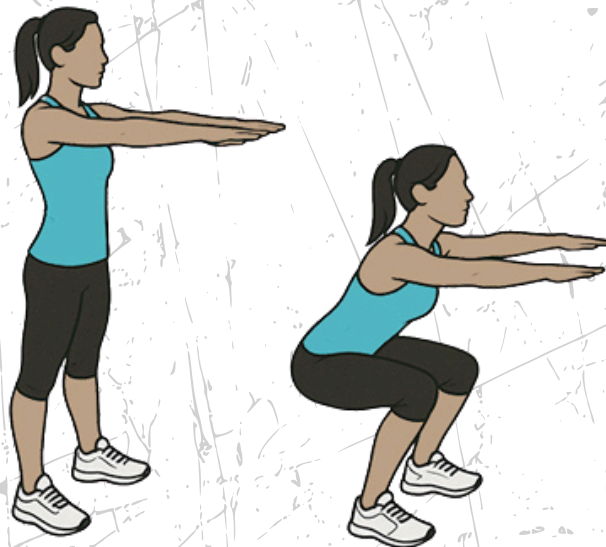
- 10 squats
- 8 push-ups (à genoux si besoin)
- 10 mountain climbers
- 10 ponts de fessiers

1. Squats (10 répétitions)

Travail des jambes et des fessiers.

☞ Pieds à la largeur des épaules, buste droit, descends jusqu'à avoir les cuisses parallèles au sol.

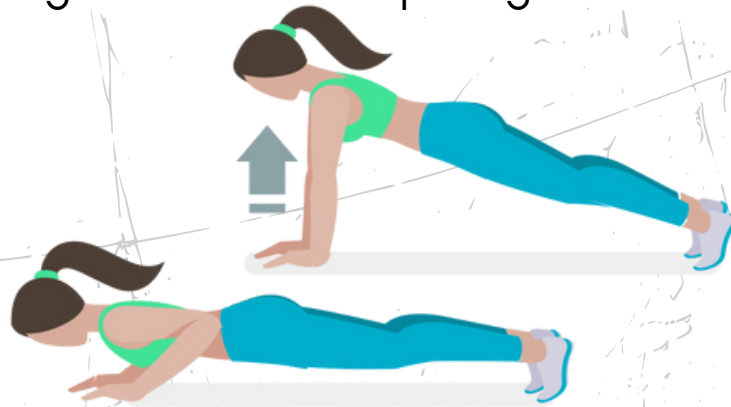
☞ Pousse dans les talons pour remonter, souffle à la montée.



2. Push-ups (8 répétitions)

Renforcement du haut du corps et du tronc.

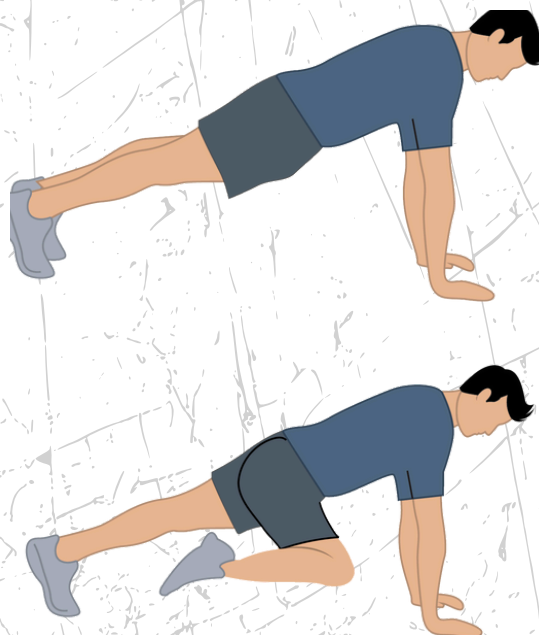
- ➡ Mains légèrement plus larges que les épaules, corps aligné.
- ➡ Descends lentement, poitrine proche du sol, puis remonte en soufflant.
- ➡ Variante : à genoux si besoin pour garder un bon alignement.



3. Mountain climbers (10 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.



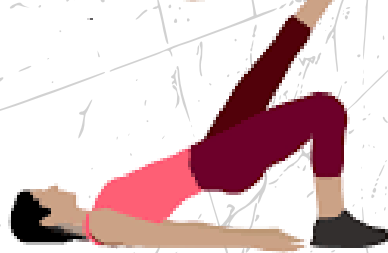
4. Ponts de fessiers (10 répétitions)

Cible les fessiers et le bas du dos.

☞ Pousse fort sur les talons, contracte les fessiers en haut, contrôle la descente.



OU



Conseil coach :

privilégie la technique et la régularité. Garde le souffle, avance à ton rythme.

