

The Man Maker

The full-body exercise

Le Man Maker consiste à enchaîner plusieurs mouvements sans jamais lâcher les dumbbells (DB) :

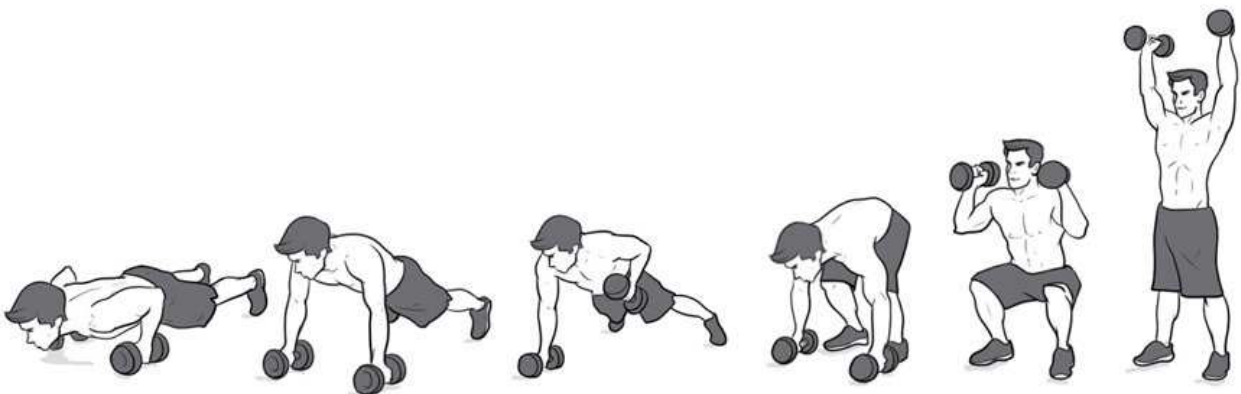
- ✕ Push Up (= une pompe)
 - Bien serrer les abdos et les omoplates
 - Contracter les fessiers
 - Pieds joints
 - La poitrine touche le sol
- ✕ Renegade Row (= deux tirages latéraux alternés droite/gauche en position de planche)
 - Pieds écartés en appuis
- ✕ Squat Clean (= un épaulé en position de squat)
 - Dos droit
 - Abdos serrés
 - Regard neutre
 - Cuisses parallèles au sol
- ✕ Jerk (= un développé haltère)
 - Dos droit
 - Serrer les fessiers
 - Etre explosif

= 1 Man Maker

Veillez à bien replacer les dumbbells au sol afin de recommencer les mouvements dans l'ordre (Push Up, Renegade Row, Squat Clean etc.)

Workout : 100 Man Makers for time

DB 3 à 15 kgs l'un selon votre niveau



© William E. Morgan