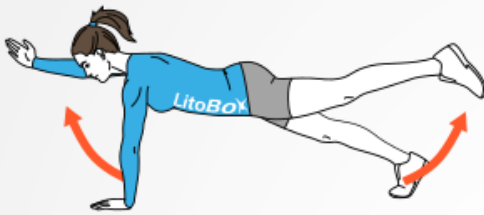


WOD *LitoBox* #480

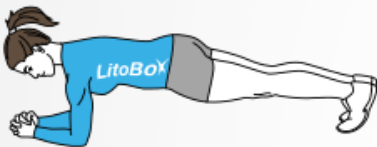
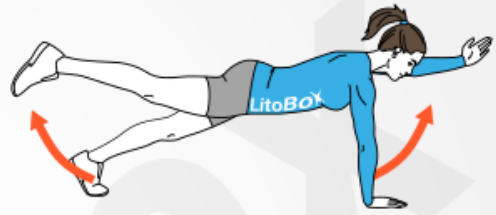
 Milieu du corps

www.litobox.com

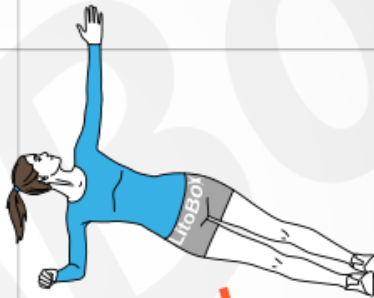
1 PLANCHE
1 bras et 1 jambe levés



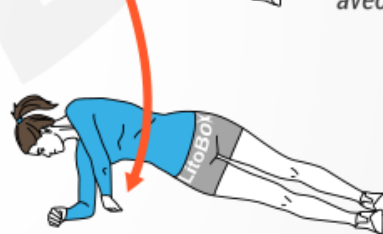
2 PLANCHE
*1 bras et 1 jambe levés
(autre côté)*



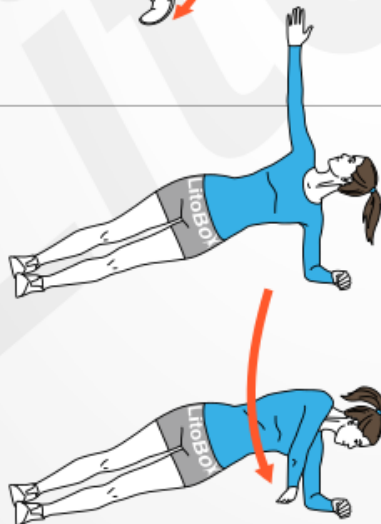
3
PLANCHE
JACKS



4
PLANCHE
LATÉRALE
avec torsion



5
PLANCHE
LATÉRALE
*avec torsion
(autre côté)*



6 PLANCHE



Faire, avec une bonne technique, 3 tours.

1 minute de repos entre les tours.

Débutant 20 secs - Intermédiaire 40 secs - Avancé 1 min