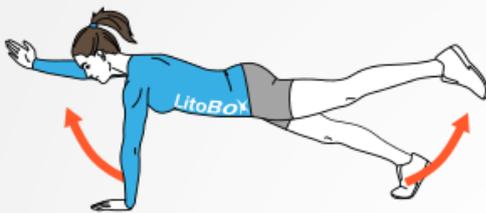


# WOD *LitoBox* #480

 Milieu du corps

[www.litobox.com](http://www.litobox.com)

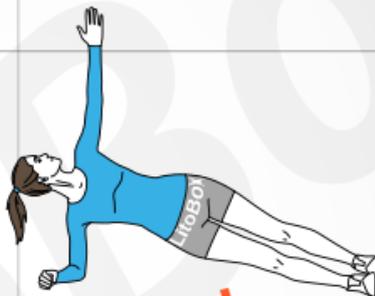
**1** PLANCHE  
*1 bras et 1 jambe levés*



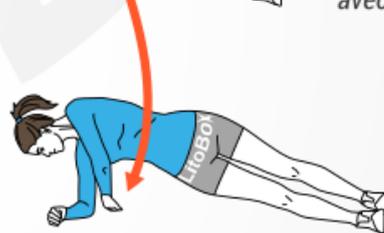
**2** PLANCHE  
*1 bras et 1 jambe levés  
(autre côté)*



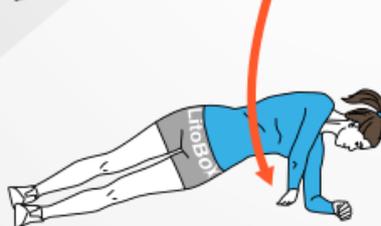
**3**  
PLANCHE  
JACKS



**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