

WOD *LitoBox* #452

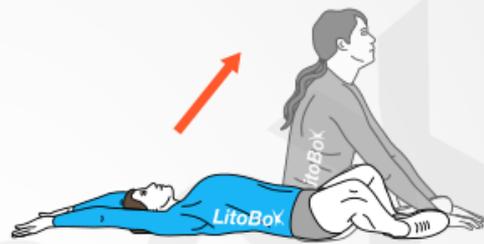
 Haut et milieu du corps

www.litobox.com

1 10
POMPES



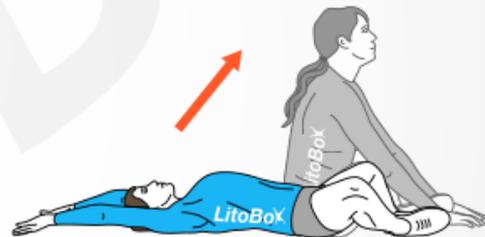
2 10 ABDOMINAUX
sit-ups



3 10
POMPES
mains écartées



4 10 ABDOMINAUX
sit-ups



5 10
POMPES *diamant*



6 60s
PLANCHE



Faire avec une bonne technique, 10 tours.

Débutant 3/5/3/5/3/20s - **Intermédiaire** 6/10/6/10/6/40s

Avancé 10/10/10/10/10/60s