

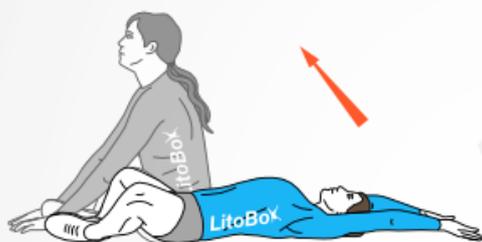
# WOD *LitoBox*

#Calisthénics

👤 Milieu du corps

Pierre © litobox.com

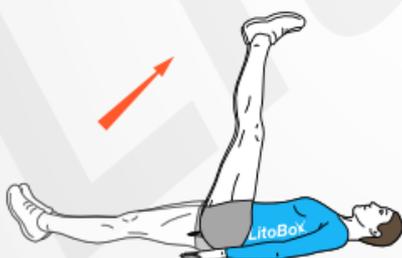
**1** 50  
ABDOMINAUX  
type SIT-UPS



**2** 1 min  
PLANCHE



**3** 50 LEVÉS DE JAMBE  
à la barre \*



**4** 1 min  
PLANCHE



Faire, le plus rapidement possible avec une bonne technique, 3 tours.

Partagez votre temps et vos impressions : <http://goo.gl/aiinYj>

Débutant 20/30s/20/30s - Intermédiaire 35/45s/35/40s - Avancé 50/1m/50/1m