

LitoBox #686

Tout le corps

www.litobox.com

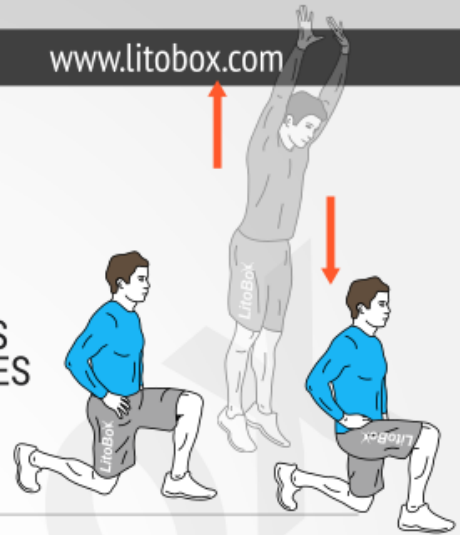
1

60s
SQUATS
SUMO



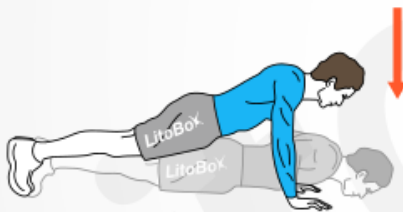
2

60s
FENTES
SAUTEES



3

60s POMPES



4

60s
DEAD BUGS



5

60s BURPEES



6

60s
PAUSE



Faire 3 tours avec le maximum de répétitions possibles et une bonne technique.

Débutant 40 secs par exo – Intermédiaire 50 secs par exo

Avancé 1 min par exo