

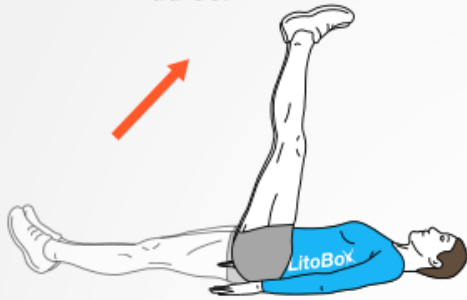
WOD LitoBox #571

CHALLENGE
300

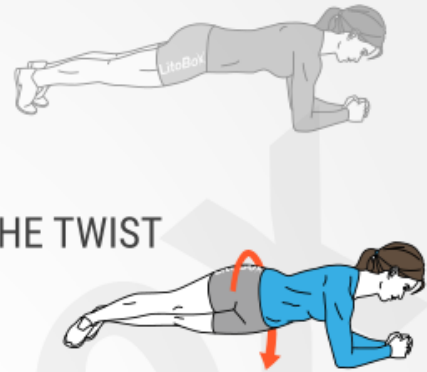
Milieu du corps

www.litobox.com

1 50 LEVÉS DE JAMBES
au sol



2 50
PLANCHE TWIST
(g. + d.)



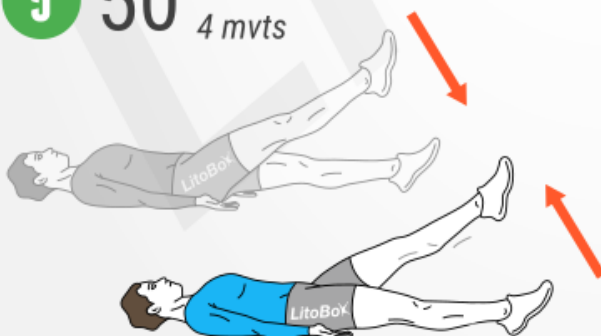
3 50
DEAD BUG
(g. + d.)



4 50
ABDOMINAUX
TORSION
(g. + d.)



5 50 CISEAUX
4 mvts



6 50
ABDOMINAUX
Touche-talon
(4 mvts)



Faire le circuit, le plus rapidement possible et avec une bonne technique.

Débutant 15 reps – Intermédiaire 30 reps – Avancé 50 reps