

WOD *LitoBox* #535

 Milieu le corps

www.litobox.com

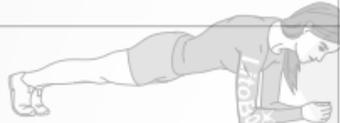
1 1 min **PLANCHE**



2 50 **ABDOMINAUX groupés**



3
1 min
PLANCHE DYNAMIQUE
en alternant les bras



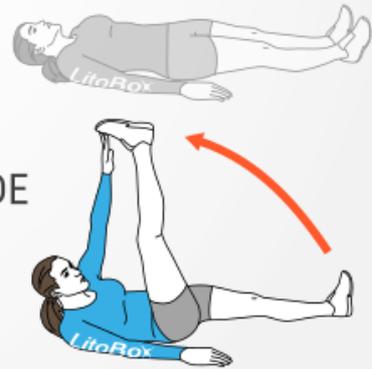
4 50 **ABDOMINAUX**
coude-genou croisés
(50/50)



5 1 min **PLANCHE**
1 bras et 1 jambe levés
(autre côté)



6
50
RELEVÉS DE BUSTE
jambe-bras croisés
(25/25)



Faire, le plus rapidement possible avec une bonne technique, 3 tours
Débutant 30s / 15 reps – **Intermédiaire** 45s / 30 reps – **Avancé** 1min / 50 reps