

WOD *LitoBox* #519

 Tout le corps

www.litobox.com

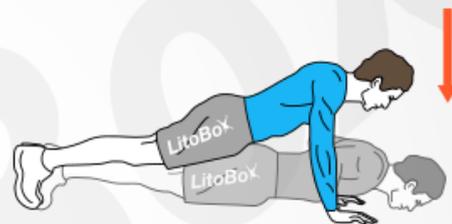
1 200m
COURIR

Substitution

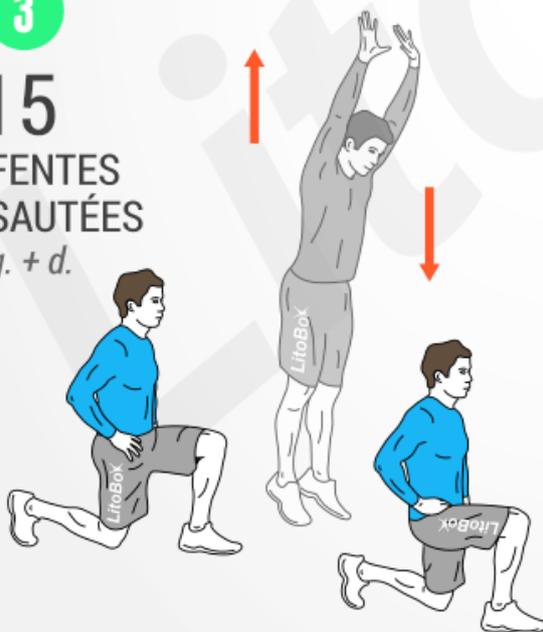
1 min Levés de genoux



2 15
POMPES
mains décollées



3
15
FENTES
SAUTÉES
g. + d.



4 15
V-UPS



Faire, avec une bonne technique, le plus de tours possible en 20 minutes.

Débutant 100m(30s)/5/5/5 – **Intermédiaire** 150m(45s)/10/10/10

Avancé 200m(1m)/15/15/15