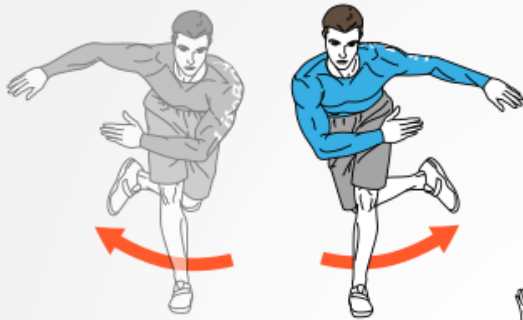


WOD *LitoBox* #536

Tout le corps

www.litobox.com

1 PATINEUR



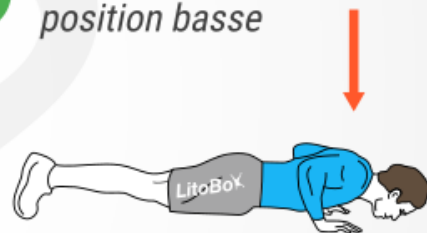
2 CHAISE contre un mur



3 BURPEES



4 POMPE statique position basse



5 V-UPS



6 HOLLOW POSITION (statique)



Faire 5 tours, avec 45 secondes de travail et 15 secondes de repos par exercice.

Débutant 25s/35s - Intermédiaire 35s/25s - Avancé 45s/15s