

# WOD *LitoBox* #543

 Tout le corps

www.litobox.com

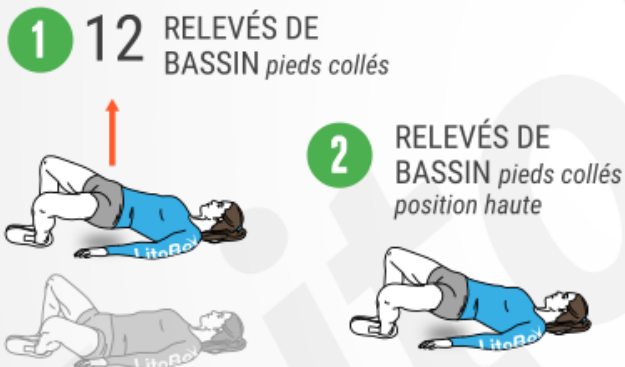
## SUPERSET 1



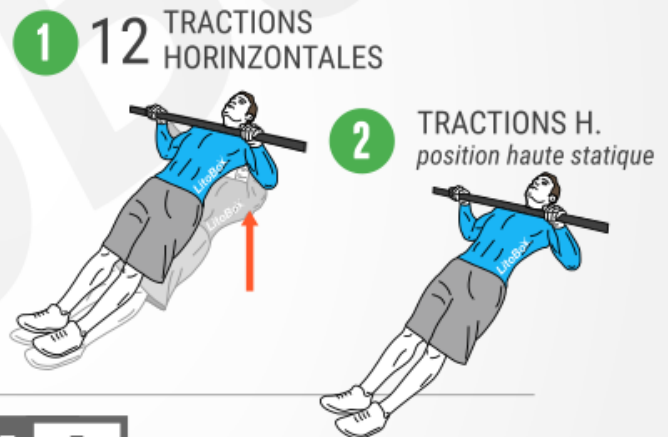
## SUPERSET 2



## SUPERSET 3



## SUPERSET 4



## 1 15 V-UPS



## SUPERSET 5

## 2 PLANCHE



Faire 6 tours, avec 45 secondes de travail et 15 secondes de repos par superset.  
Superset (travail) : faites les répétitions de l'exercice 1 et le temps restant l'exercice 2

**Débutant** (25s/35s) 5/5/4/4/5 - **Intermédiaire** (35s/25s) 10/10/8/8/10

**Avancé** (45s/15s) 15/15/12/12/15