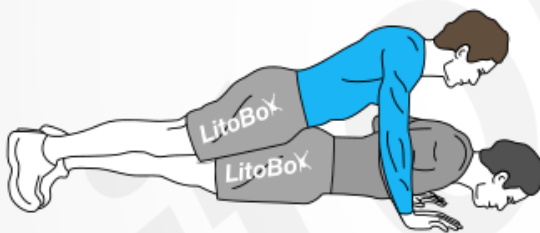
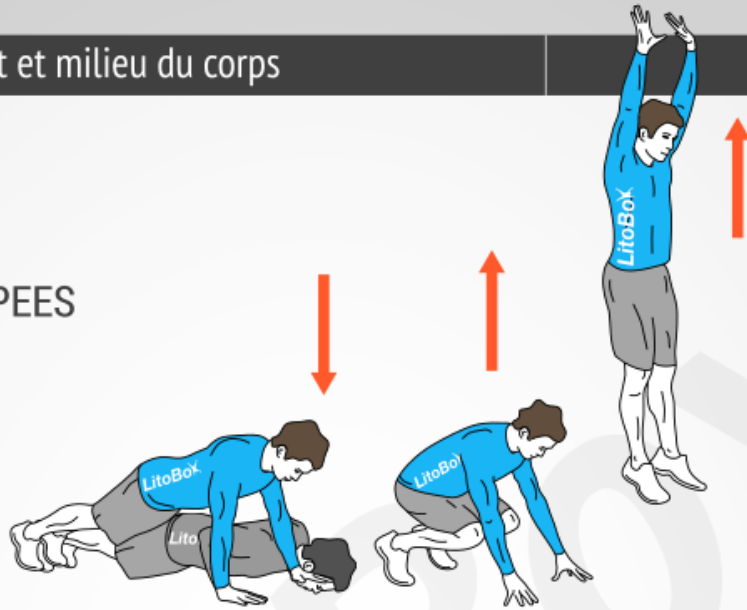


# WOD *LitoBox* #355

 Haut et milieu du corps

litobox.com

**1** 15  
BURPEES



**2** 15  
POMPES  
mains décollées

**3** 1 min  
PLANCHE



Faire, le plus rapidement possible avec une bonne technique, 10 tours.  
Débutant 5/5/20secs - Intermédiaire 10/10/40secs - Avancé 15/15/1min