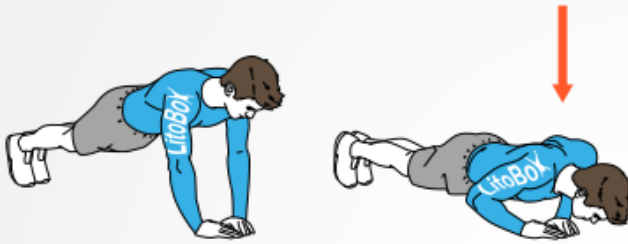


WOD *LitoBox* #384

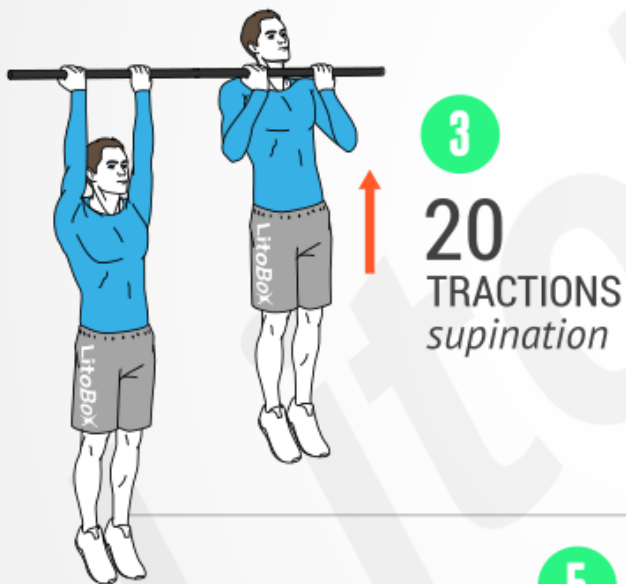
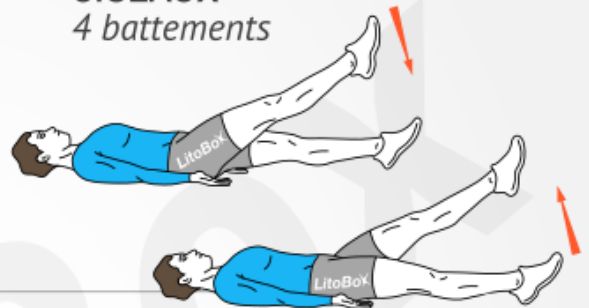
 Haut du corps

litobox.com

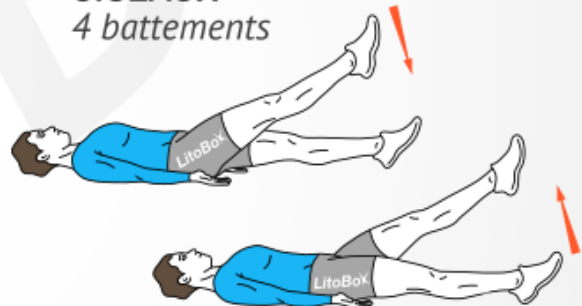
1 20
POMPES *diamant*



2 20
CISEAUX
4 battements



4 20
CISEAUX
4 battements



5 20
POMPES *hindu*
aller-retour



Faire, le plus rapidement possible avec une bonne technique, 4 tours.

Débutant 7 reps - Intermédiaire 15 reps - Avancé 20 reps