
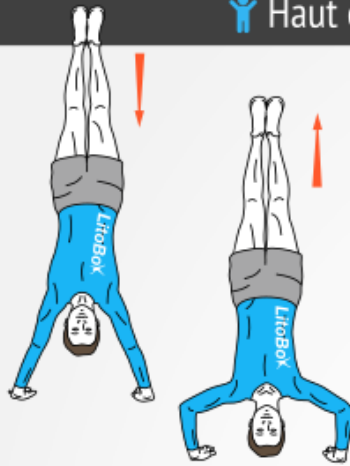


WOD *LitoBox* #381



 Haut et bas du corps

litobox.com

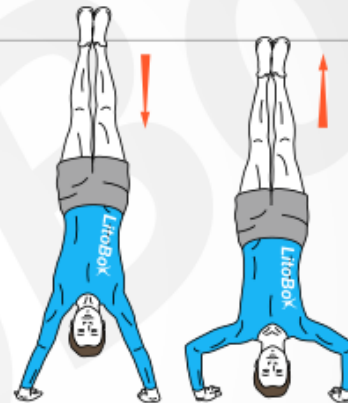


1
8
POMPES
EN ARBRE
DROIT



2
8
FENTES
sautées
(gauche
+ droite)

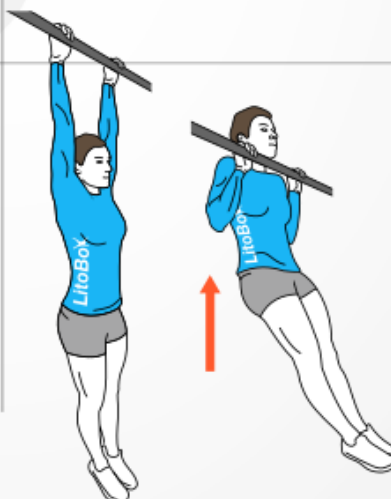
3
8
BURPEES



4
8
POMPES
EN ARBRE
DROIT
progression



5
8
FENTES
sautées
(gauche
+ droite)



6
8
TRACTIONS

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

Niveaux et substitutions : Litobox.com/wod-381