

WOD *LitoBox* #373

CHALLENGE
TABATA

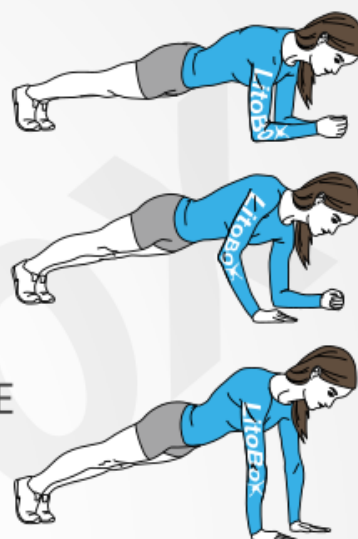
 Tout le corps

www.litobox.com

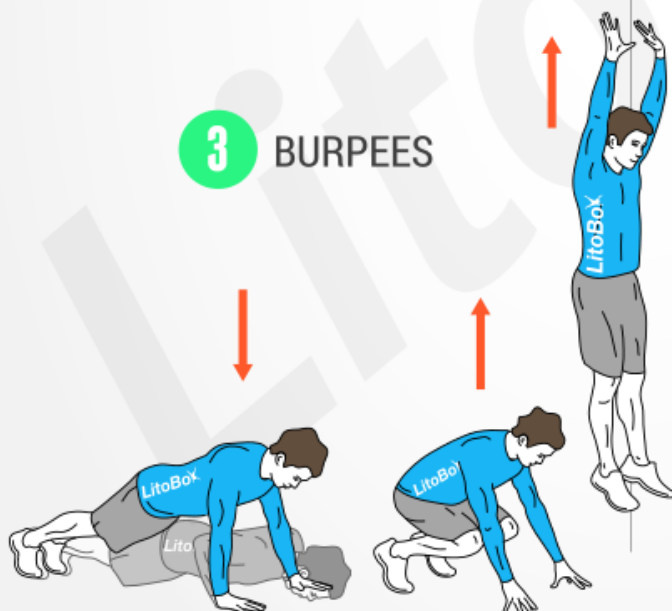
1 SAUTS GROUPÉS



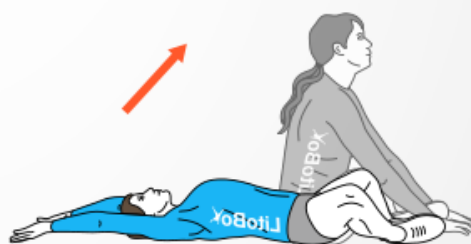
2 PLANCHE DYNAMIQUE



3 BURPEES



4 ABDOMINAUX type SIT-UPS



Faire, pour chaque exercice, 20 secs de travail et 10 secs de repos, 8 fois.

4 Tabatas (32 cycles) = 16 minutes.

Débutant 2 et 4 - Intermédiaire 2, 3 et 4 - Avancé 1-4