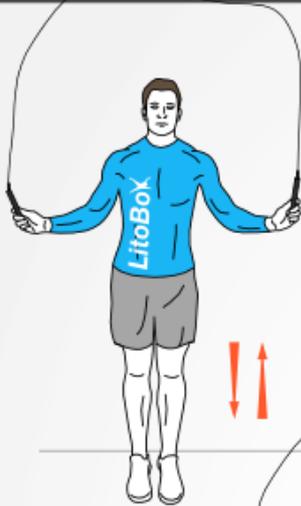


WOD *LitoBox*

#Calisthénics

Bas du corps

Pierre © litobox.com



1
50
DOUBLE
UNDERS

2

50
LEVÉS
DE BASSIN



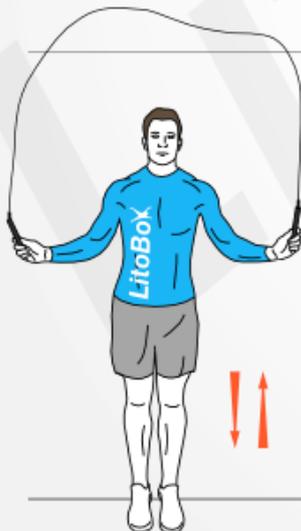
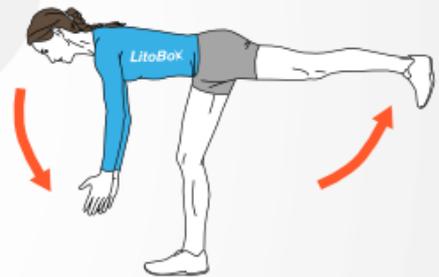
3

50
DOUBLE
UNDERS



4

50 DEADLIFT SUR
UNE JAMBE

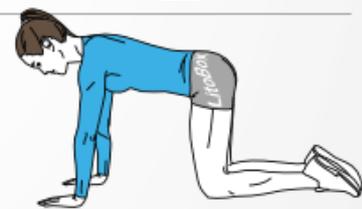


5

50
DOUBLE
UNDERS

6

50
BIRD
DOG



Faire, avec une bonne technique, 2 tours.

Pour l'exercice 4 et 6, alternez chaque côté pour faire 50 à gauche et 50 à droite

Débutant 15 reps - **Intermédiaire** 30 reps - **Avancé** 50 reps