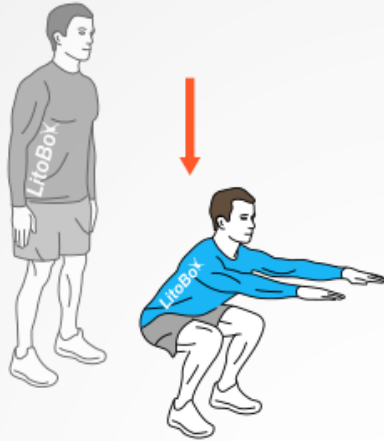


WOD *LitoBox* #544

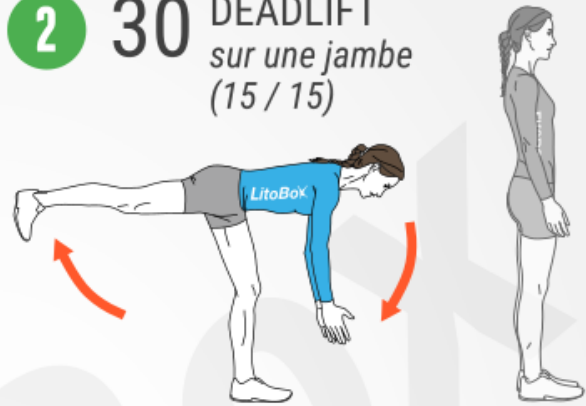
Bas du corps

www.litobox.com

1
30
SQUATS



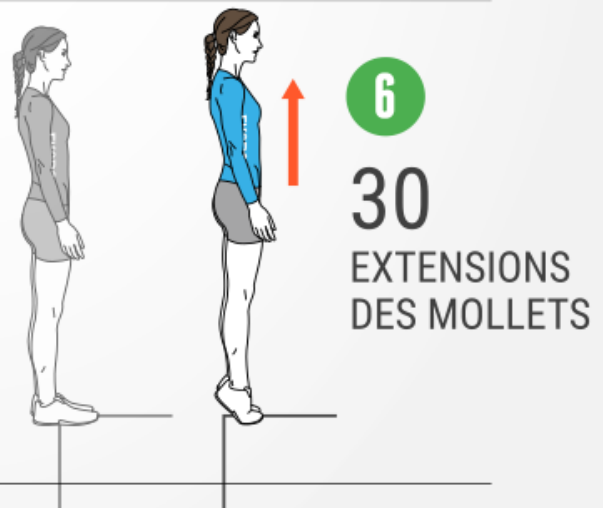
2 30 DEADLIFT
sur une jambe
(15 / 15)



3 30 SQUATS
levés de jambe
(15 / 15)



4 30 RELEVÉS DE BASSIN
épaules surélevées



Faire, le plus rapidement possible avec une bonne technique, 5 tours

Débutant 10 reps – Intermédiaire 20 reps – Avancé 30 reps