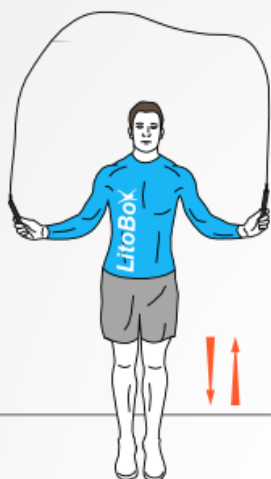


WOD *LitoBox*

#Tabata

 Tout le corps

Pierre © litobox.com

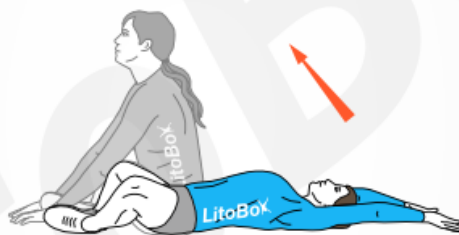


1

DOUBLE UNDERS

2

ABDOS
SIT-UPS



3

BURPEES



Faire, pour chaque exercice, 8 fois 20 secondes de travail / 10 secondes de repos.

Partagez votre temps et vos impressions : <http://goo.gl/0b1cLk>

Débutant 3 - Intermédiaire 2+3 - Avancé 1+2+3