# WOD *LitoBox* #546

Tout le corps | www.litobox.com

## 1 1 min
SAUTS À LA CORDE
*freestyle*

## 2 15
POMPES *diamant*

## 3 30 DEAD BUG
*(15/15)*

Faire, le plus rapidement possible avec une bonne technique, 10 tours.

Débutant 1min/5/10 – Intermédiaire 1min/10/20 – Avancé 1min/15/30

# WOD *LitoBox* #589

Tout le corps | www.litobox.com

1 6 BURPEES

2 12 POMPES

3 18 CHANDELLES

4 24 SQUATS

Faire le plus rapidement possible, avec une bonne technique, 10 tours.

Débutant 4/8/12/16 reps – Intermédiaire 5/10/15/20 reps

Avancé 6/12/18/24 reps

# WOD *LitoBox* #583

Milieu du corps | www.litobox.com

## 1 ABDOMINAUX en étoile

## 2 CISEAUX

## 3 SUPER·WO·MAN

## 4 PLANCHE TWIST *(g. + d.)*

## 5 PLANCHE SPIDER·WO·MAN

Faire 4 tours, avec 45 secondes de travail et 15 secondes de repos par exercice.

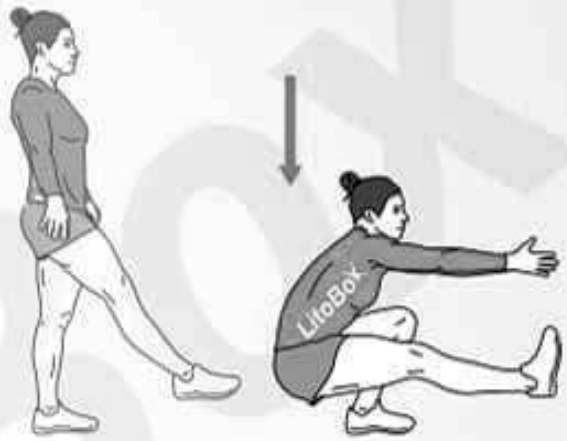
Débutant 25s/35s – Intermédiaire 35s/25s – Avancé 45s/15s

# WOD *LitoBox* #548

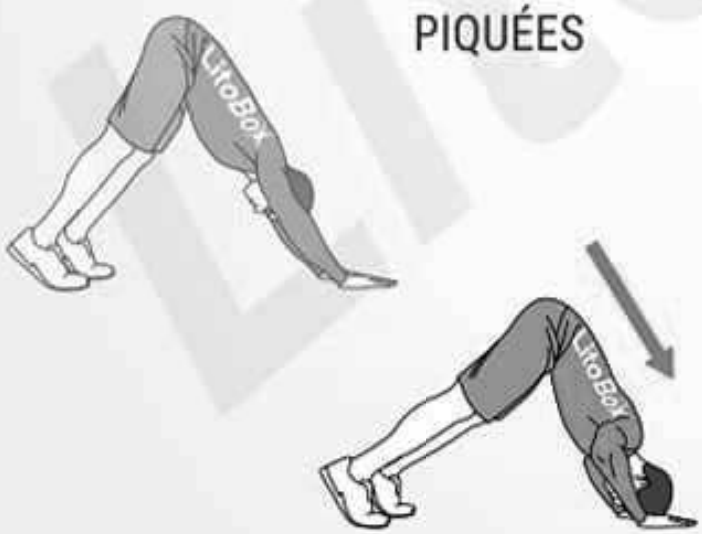
Tout le corps | www.litobox.com

## 1 30 BURPEES

## 2 15 PISTOLS *(15 / 15)*

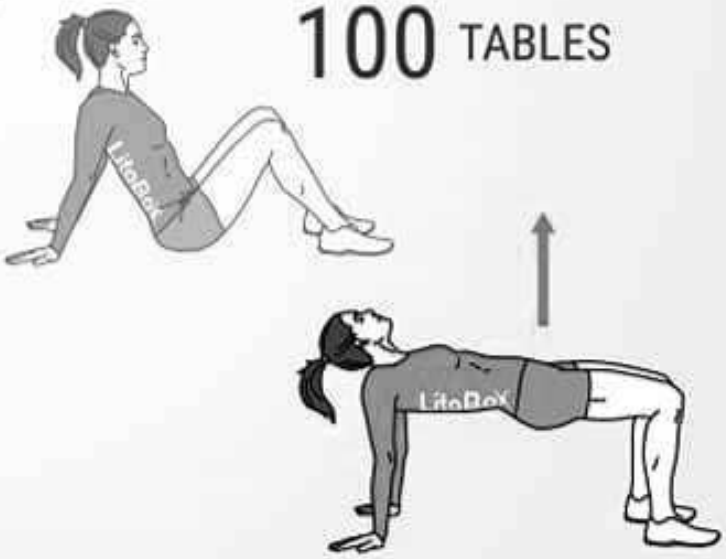


## 3 15 POMPES PIQUÉES



## BONUS FIN CIRCUIT

## 100 TABLES



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

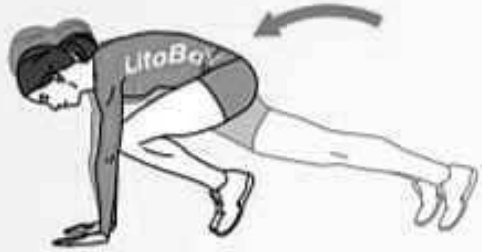
Débutant 10/5/5 (30) – Intermédiaire 20/10/10 (60)

Avancé 30/15/15 (100)

# WOD *LitoBox* #547

Milieu du corps | www.litobox.com

## 1 MOUNTAIN CLIMBERS DOUBLE



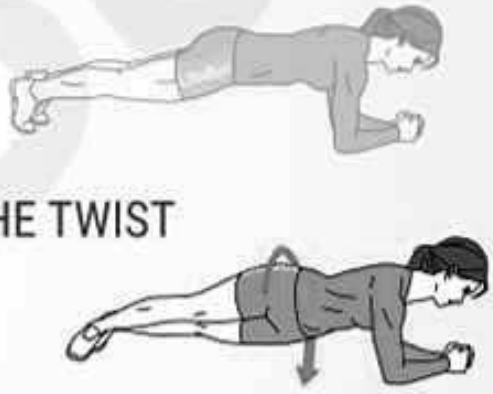
## 2 PLANCHE DYNAMIQUE

*en alternant les bras*

## 3 PLANCHE SPIDERMAN

## 4 PLANCHE TWIST

*(g. + d.)*



## 5 CISEAUX *(2 mvts)*

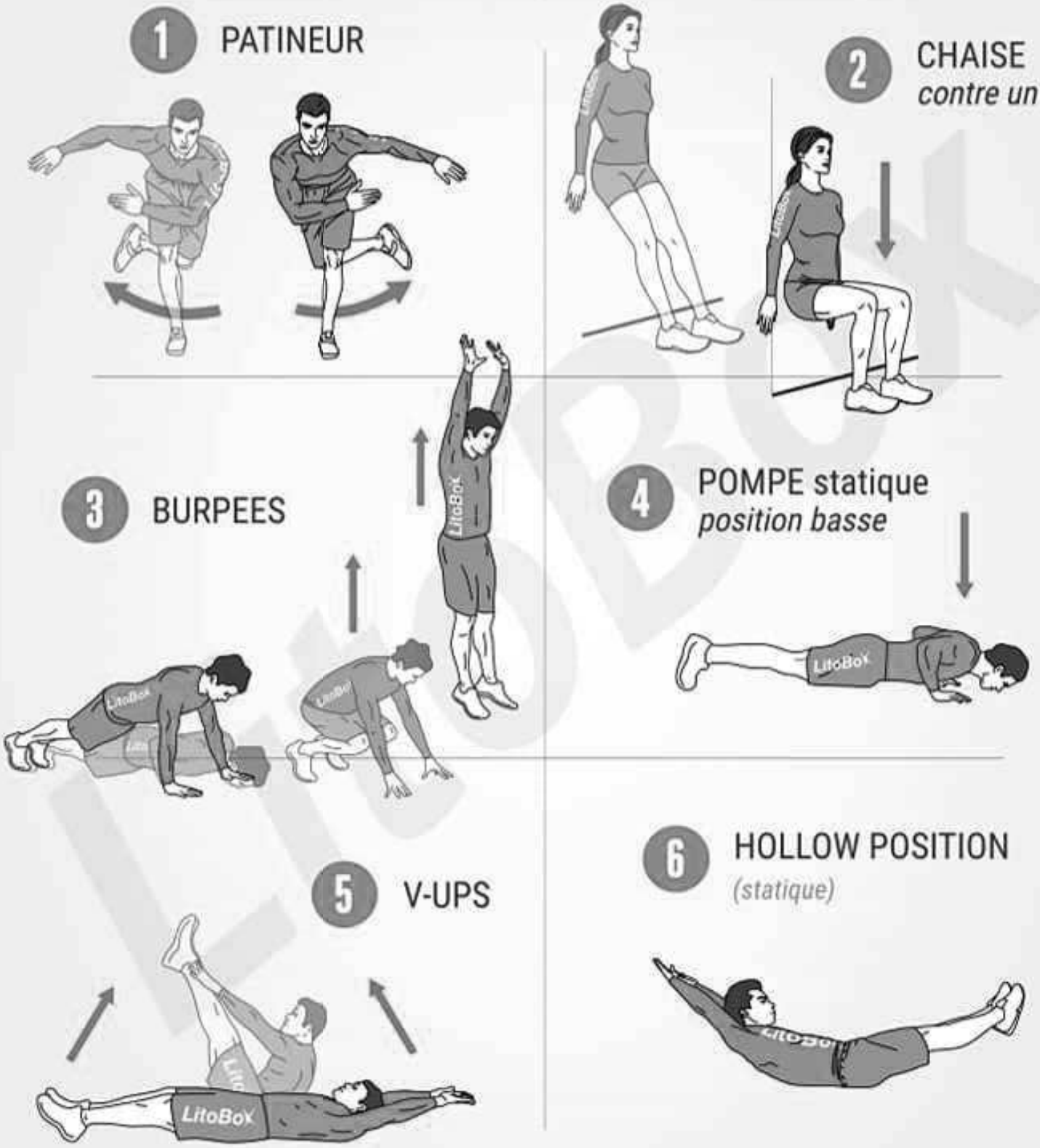
## 6 SUPERMAN

Faire 4 tours, avec 45 secondes de travail et 15 secondes de repos par exercice.

Débutant 25s/35s - Intermédiaire 35s/25s - Avancé 45s/15s

# WOD *LitoBox* #536

Tout le corps | www.litobox.com




Faire 5 tours, avec 45 secondes de travail et 15 secondes de repos par exercice.

Débutant 25s/35s - Intermédiaire 35s/25s - Avancé 45s/15s

# WOD *LitoBox* #552

Milieu du corps | www.litobox.com

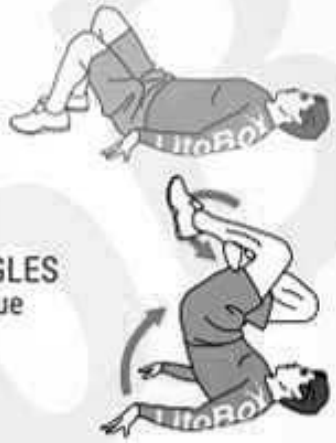
1 MOUNTAIN CLIMBERS

2 ABDOMINAUX chandelle

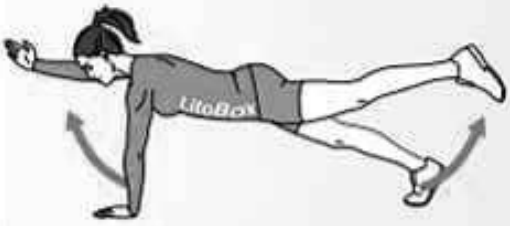
3 PLANCHE SPIDERMAN de chaque côté

4 MOUNTAIN CLIMBERS DOUBLE

5 TRIANGLES de chaque côté

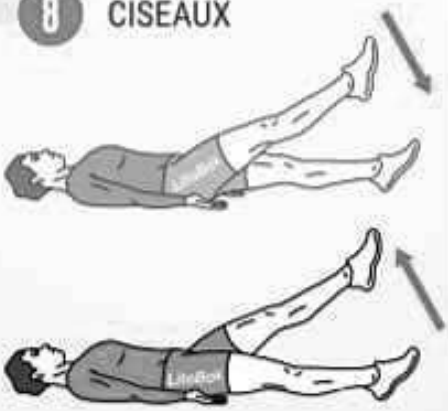


6 PLANCHE 1 bras 1 jambe levés



7 MOGUL JUMP

8 CISEAUX



9 ABDOMINAUX essuie-glace

Faire 3 tours, avec 30 secondes de travail et 10 secondes de repos par exercice.

**1 minute de repos entre chaque tour.**

Débutant 20s/20s - Intermédiaire 25s/15s - Avancé 30s/10s

# WOD *LitoBox* #552

Milieu du corps | www.litobox.com

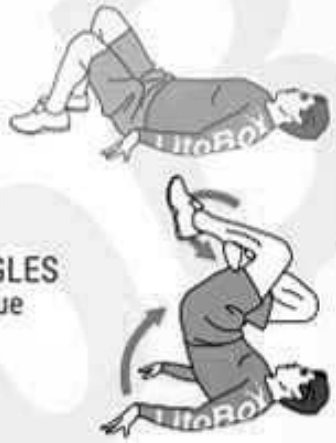
1 MOUNTAIN CLIMBERS

2 ABDOMINAUX chandelle

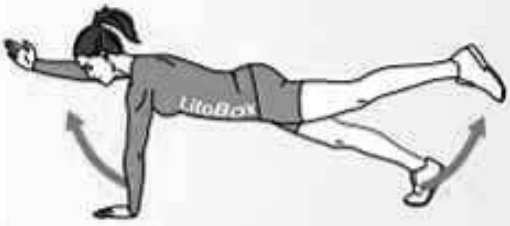
3 PLANCHE SPIDERMAN de chaque côté

4 MOUNTAIN CLIMBERS DOUBLE

5 TRIANGLES de chaque côté

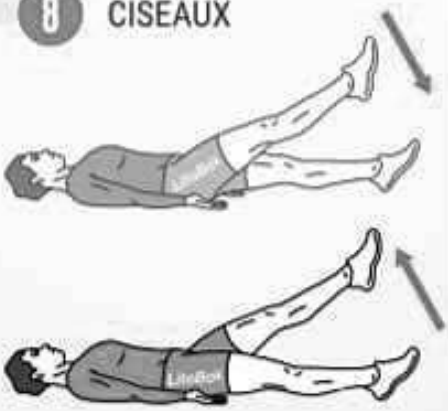


6 PLANCHE 1 bras 1 jambe levés



7 MOGUL JUMP

8 CISEAUX



9 ABDOMINAUX essuie-glace

Faire 3 tours, avec 30 secondes de travail et 10 secondes de repos par exercice.

**1 minute de repos entre chaque tour.**

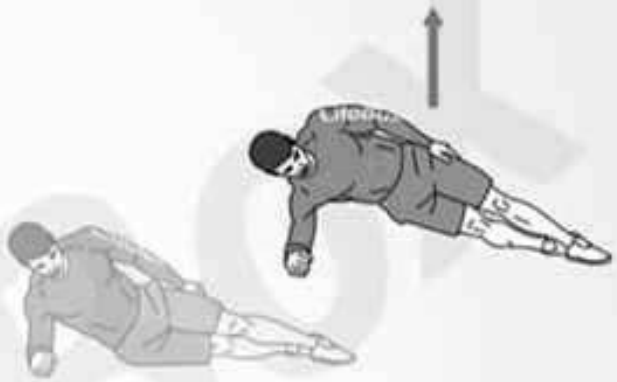
Débutant 20s/20s - Intermédiaire 25s/15s - Avancé 30s/10s

# WOD *LitoBox* #563

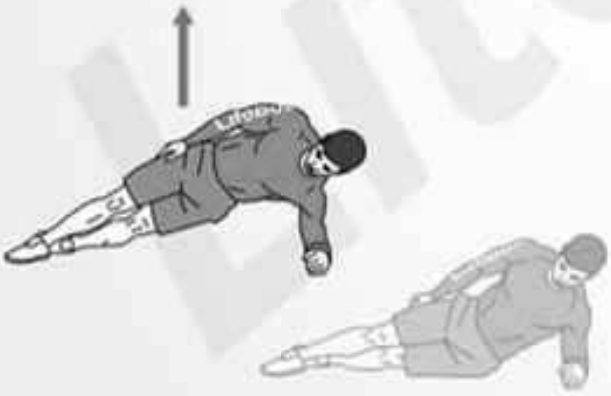
Milieu du corps | www.litobox.com

## 1 HOLLOW ROCKS

## 2 PLANCHE LATÉRALE
levés de hanche
côté droit



## 3 PLANCHE LATÉRALE
levés de hanche
côté gauche



## 4 SUPER(WO)MAN

Faire 6 tours, avec 30 secondes de travail dynamique et 30 secondes de travail statique et 10 secondes de repos par exercice.

*Position statique = position haute*

Débutant 20s/20s/30s - Intermédiaire 25s/25s/20s - Avancé 30s/30s/10s

# WOD *LitoBox* #570

Bas du corps | www.litobox.com

**1**

15
FENTES SAUTÉES
*(g. + d.)*

**2**

30s
EXTENSIONS DES MOLLETS
*position haute statique*

**3**

15
RELEVÉS DE BASSIN MARCHE
*(g. + d.)*

**4**

30s
RELEVÉS DE BASSIN
*position haute statique*

**5**

15
FENTES CROISÉES
*(g. + d.)*

**6**

30s
CHAISE
*position basse statique*

Faire le plus de tours possible en 30 minutes.

Débutant 20m : 5 reps / 20s - Intermédiaire 25m : 10 reps / 25s

Avancé 30m : 15 reps / 30s

# WOD *LitoBox* #527

Bas du corps — www.litobox.com

1. **30** SQUATS SAUTÉS
2. **40s** CHAISE *contre un mur*
3. **20** PISTOLS *(g. + d.)*
4. **30** SAUTS GROUPÉS
5. **20** FENTES sur le côté *(g. et d.)*
6. **20** SQUATS BULGARE *(g. et d.)*

Faire, avec une bonne technique, 3 tours – 2 minutes de repos entre les tours.

Débutant 10/20s/6/10/10/10 – Intermédiaire 20/30s/12/20/15/15 – Avancé 30/40s/20/30/20/20

# WOD *LitoBox* #541

Tout le corps | www.litobox.com

**1** 30 SQUATS SAUTÉS

**2** 30 POMPES SPIDER(WO)MAN *g. + d.*

**3** 30 RELEVÉS TECHNIQUE *g. + d.*

**4** 30 RELEVÉS DE BASSIN *pieds surélevés*

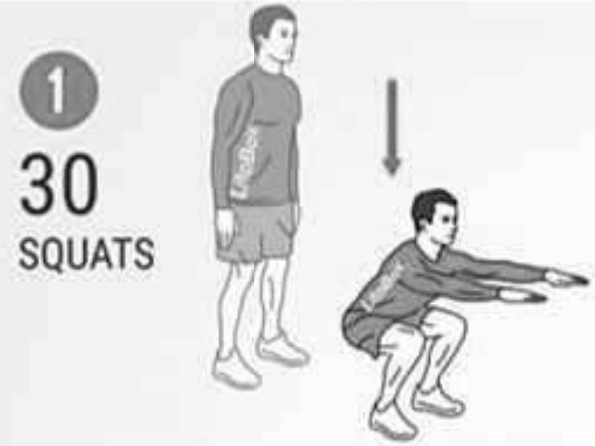
**5** 30 CISEAUX *(4 mvts)*

Faire, le plus rapidement possible avec une bonne technique, 3 tours

Débutant 10 reps – Intermédiaire 20 reps – Avancé 30 reps

# WOD *LitoBox* #544

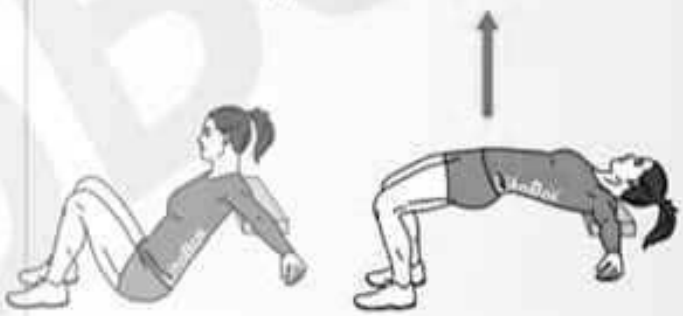
Bas du corps | www.litobox.com



1 **30 SQUATS**

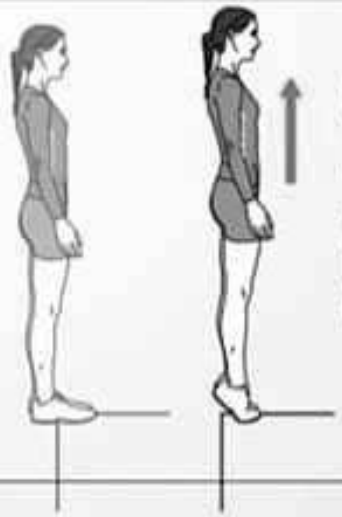
2 **30 DEADLIFT** *sur une jambe (15 / 15)*

3 **30 SQUATS** *levés de jambe (15 / 15)*



4 **30 RELEVÉS DE BASSIN** *épaules surélevées*

5 **30 SQUATS BULGARE** *(15 / 15)*



6 **30 EXTENSIONS DES MOLLETS**

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

Débutant 10 reps – Intermédiaire 20 reps – Avancé 30 reps

# WOD *LitoBox* #534

Tout le corps

www.litobox.com

1 **25** LEVÉS DE GENOUX *(g. + d.)*

2 **25** SUPERMAN

3 **25** SQUATS SAUTÉS

4 **25** PLANCHE TWIST *(g. + d.)*

5 **25** POMPES

6 **25** TABLES

Faire, le plus rapidement possible avec une bonne technique, 4 tours

Débutant 15 reps – Intermédiaire 20 reps – Avancé 25 reps