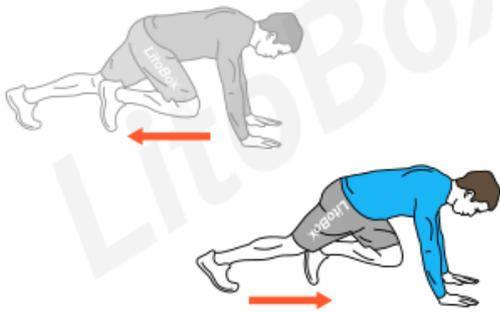


WOD LitoBox #579

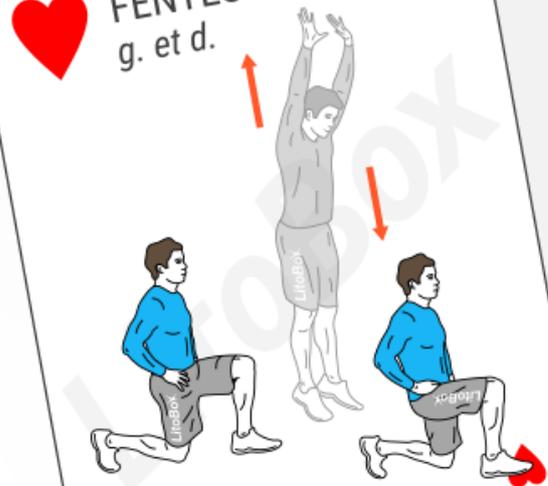
Tout le corps

www.litobox.com

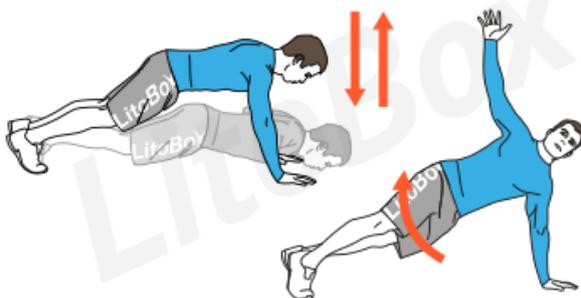
♦ MOUNTAIN CLIMBERS
4 mvts / g. et d.



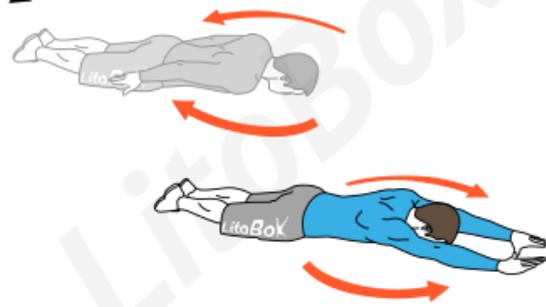
♥ FENTES SAUTÉES
g. et d.



♠ POMPES en T



♣ REVERSE SNOW ANGEL



Prendre un jeu de 54 cartes, les valeurs sur les cartes indiquent les répétitions.

V-D-R = 10 reps, A = 16 reps et Joker = 2 min de chaise contre le mur

Faire tout le jeu de carte.

Challenge sportif : jeu de cartes WOD Litobox #579

www.litobox.com/wod-579

Si tu n'as pas de jeu de cartes sous la main voici mon tirage pour cette séance :

8♥ : 8 fentes sautées (g. et d.)

A♦ : 16 mountain climbers (g. et d. - 4 mouvements = 1 répétition)

V♦ : 10 mountain climbers

9♥ : 9 fentes sautées

D♠ : 10 pompes en T

7♦ : 7 mountain climbers

R♣ : 10 reverse snow angel

3♣ : 3 reverse snow angel

10♦ : 10 mountain climbers

4♠ : 4 pompes en T

5♣ : 5 reverse snow angel

R♥ : 10 fentes sautées

5♥ : 5 fentes sautées

V♠ : 10 pompes en T

5♠ : 5 pompes en T

5♦ : 5 mountain climbers

7♠ : 7 pompes en T

Joker : 2 minutes de chaise contre un mur

9♦ : 9 mountain climbers

R♠ : 10 pompes en T

3♥ : 3 fentes sautées

6♠ : 6 pompes en T

A♠ : 16 pompes en T

8♦ : 8 mountain climbers

D♥ : 10 fentes sautées

Joker : 2 minutes de chaise contre un mur

7♣ : 7 reverse snow angel

2♣ : 2 reverse snow angel

10♠ : 10 pompes en T

8♠ : 8 pompes en T

9♠ : 9 pompes en T

4♣ : 4 reverse snow angel

V♣ : 10 reverse snow angel
V♥ : 10 fentes sautées
3♦ : 3 mountain climbers
9♣ : 9 reverse snow angel
10♣ : 10 reverse snow angel
8♣ : 8 reverse snow angel
4♦ : 4 mountain climbers
3♠ : 3 pompes en T
6♣ : 6 reverse snow angel
2♦ : 2 mountain climbers
7♥ : 7 fentes sautées
D♦ : 10 mountain climbers
R♦ : 10 mountain climbers
4♥ : 4 fentes sautées
6♥ : 6 fentes sautées
10♥ : 10 fentes sautées
A♣ : 10 reverse snow angel
A♥ : 10 fentes sautées
2♠ : 2 pompes en T
D♣ : 10 reverse snow angel
2♥ : 2 fentes sautées
6♦ : 6 mountain climbers

En combien de temps, as-tu complété ce challenge ?

[Clique-ici et partage ton temps dans les commentaires avec les autres participants.](#)