

# ANDROMÈDE

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © [darebee.fr](http://darebee.fr)

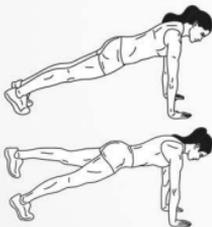
**NIVEAU I** 3 séries **NIVEAU II** 5 séries **NIVEAU III** 7 séries **REPOS** jusqu'à 2 min



**10 squats**



**10 flexions du buste en squat**



**10 levées de jambe en planche haute**



**10 rotations en planche**



**10-count planche**



**10 ponts**



**4 ponts sur une jambe**



**10 "toucher-sol"**

Notice : **10-count** = "maintien en comptant jusqu'à 10"