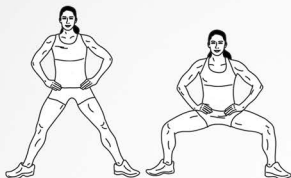


ANDROMÈDE

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.fr

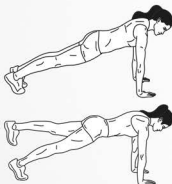
NIVEAU I 3 séries **NIVEAU II** 5 séries **NIVEAU III** 7 séries **REPOS** jusqu'à 2 min



10 squats



10 flexions du buste en squat



10 levées de jambe en planche haute



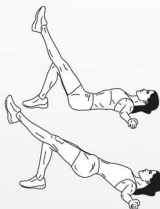
10 rotations en planche



10-count planche



10 ponts



4 ponts sur une jambe



10 "toucher-sol"

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