

# SEMAINE 1 / CIRCUIT TRAINING 1 / 30s intensives et 30s de repos

JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

JOUR 4

JOUR 5

## FREQUENCE CARDIAQUE AU DEBUT DE L'ENTRAINEMENT:

Tu dois entourer l'option choisie



### Option Super

Saiyen:

1 tour de circuit  
(12 minutes)

### Option Super

Saiyen GOD:

2 tours de circuit +  
3' de  
récupération/tour  
(24 minutes)

### Option Super

Saiyen BLUE:

3 tours de circuit +  
3' de  
récupération/tour  
(36 minutes)

Exercice (Ecris son nom)

1



2



3



4



Exercice (Ecris son nom)

5



6



7



8



Exercice (Ecris son nom)

9



10



11



12



## FREQUENCE CARDIAQUE A LA FIN DE L'ENTRAINEMENT:

Sensations à la fin de la séance:

N'oublie pas de bien t'hydrater pendant et surtout après l'effort