

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

JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

JOUR 4

## FREQUENCE CARDIAQUE AU DEBUT DE L'ENTRAINEMENT:

Tu dois entourer l'option choisie



Goku Base

### Option Goku:

1 tour de circuit  
(9 minutes)



Super Saiyan

### Option Super Saiyan:

2 tours de circuit + 3'  
de récupération/tour (18  
minutes)



Super Saiyan God

### Option Super Saiyan

#### GOD:

3 tours de circuit + 3'  
de récupération/tour (27  
minutes)

Exercice (Ecris son nom)

1



2



3



Exercice (Ecris son nom)

4



5



6



Exercice (Ecris son nom)

7



8



9



## 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