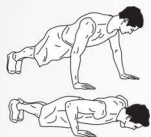


# **SUPER** **SAIYAN**

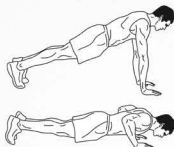
ENTRAÎNEMENT par DAREBEE @ [darebee.fr](https://darebee.fr)

**NIVEAU I** 3 séries **NIVEAU II** 5 séries **NIVEAU III** 7 séries **super saiyan** 10 séries

**REPOS** jusqu'à 2 minutes



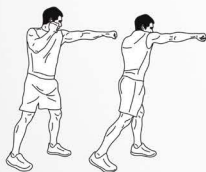
**4** pompes prise large



**6** pompes



**4** pompes jambe levée



**60** coups de poing



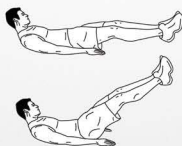
**40** coups de pied  
circulaires



**30** levées de genoux  
(sprint)



**10** relevés du buste



**10** relevés des jambes



**10** rotations russes