

Lundi 06 Avril 15	à 15h00	* Bilan de la compétition * Footing 30' * Lutte ouverte 4x10' * Lutte les yeux fermés
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 90 %	
Mardi 07 Avril 15	à 10h00	* Échauffement footing * Musculation
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Mardi 07 Avril 15	à 17h00	* Échauffement pris en charge par un élève * Placements en traversées * Travail sur les saisies, les préactions et les relances
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Mercredi 08 Avril 15	à 15h00	* Basket
<u>BASKET BALL</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 50 %	Volume 50 %	
Mercredi 08 Avril 15	à 17h00	* Travail d'enchaînement debout-sol * Travail au sol sur bascule et enchaînement * Lutte au sol: 15x (30"-30")
<u>LUTTE</u>	Durée :01:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Jeudi 09 Avril 15	à 17h00	* Échauffement pris en charge par un élève * Travail technique sur att/défense de jambe * Lutte à thème: att/def 1'30 pour placer 1 attaque, jambe prise tête intérieure, jambe prise tête extérieure, passage de haie, att/def * PPG
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 90 %	
Vendredi 10 Avril 15	à 10h00	* Échauffement footing et élastiques à l'extérieur * Musculation
<u>MUSCULATION</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Vendredi 10 Avril 15	à 17h00	* Échauffement pris en charge par un élève * Travail techniques bras-dessus-dessous à mi-hauteur * Lutte à thème * Matches: 6x2' * PPG
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	

Intensité moyenne : 70%

Volume moyen : 75%

Durée totale : 15:00:00