

Lundi 27 Avril 15	à 8h00	* Bilan du championnat de France * Échauffement decrassage 30' * Lutte sur att/def de ceinture de côté
<b><u>LUTTE</u></b>	Durée :01:30:00	
Intensité 70 %	Volume 90 %	
Lundi 27 Avril 15	à 17h00	* Séance avec l'équipe de France lutte libre
<b><u>LUTTE</u></b>	Durée :02:00:00	
Intensité 90 %	Volume 90 %	
Mardi 28 Avril 15	à 10h00	* Échauffement footing: 2 petits tours de cross * Musculation
<b><u>MUSCULATION</u></b>	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Mardi 28 Avril 15	à 17h00	* Séance avec l'équipe de France lutte libre
<b><u>LUTTE</u></b>	Durée :02:00:00	
Intensité 90 %	Volume 90 %	
Mercredi 29 Avril 15	à 13h00	* Course d'orientation
<b><u>COURSE</u></b>	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 80 %	
Mercredi 29 Avril 15	à 17h00	* Lutte au sol sur défenses et spéciales
<b><u>LUTTE</u></b>	Durée :01:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Jeudi 30 Avril 15	à 17h00	* Échauffement pris en charge par un élève * Travail technique sur bras-tête par dessus att/def * Lutte à thème * PPG cordes
<b><u>LUTTE</u></b>	Durée :01:00:00	
Intensité 60 %	Volume 70 %	
Vendredi 01 Mai 15	à 10h00	* Échauffement footing et sprints * Musculation
<b><u>MUSCULATION</u></b>	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Vendredi 01 Mai 15	à 17h00	* Gym au sol 40' * Répétitions techniques sur défense de jambe * Lutte à thème * Lutte par groupe de 3
<b><u>LUTTE</u></b>	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Samedi 02 Mai 15	à 8h00	* Échauffement pris en charge par un élève * Répétitions techniques de prises à 4 points * Lutte à thème tactiques * Lutte les yeux fermés * PPG navette
<b><u>LUTTE</u></b>	Durée :01:30:00	
Intensité 90 %	Volume 60 %	
Samedi 02 Mai 15	à 9h30	* Animateur de lutte: construction de séance
<b><u>LUTTE THEORIE</u></b>	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	

Intensité moyenne : 75%

Volume moyen : 77%

Durée totale : 18:00:00