

Lundi 04 Mai 15	à 8h00	* Échauffement 20' * Éducatif sur jambes croisées * Travail technique sur croisé de cheville * Lutte au déficit
LUTTE	Durée :01:30:00	
Intensité %	Volume %	
Lundi 04 Mai 15	à 17h00	* Circuit training
PPG	Durée :01:00:00	
Intensité 90 %	Volume 80 %	
Lundi 04 Mai 15	à 18h00	* Répétitions techniques sur att/def de jambe * Répétitions techniques sur bras-têtes par dessus * Lutte au handicapé
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Mardi 05 Mai 15	à 10h00	* Musculation
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Mardi 05 Mai 15	à 17h00	* Échauffement pris en charge par un élève * 3 matchs arbitrés * PPG
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 100 %	Volume 50 %	
Mercredi 06 Mai 15	à 17h00	* Échauffement pris en charge par un élève * Travail sur bras dessous-dessus à mi-hauteur * Lutte à thème * Lutte au sol
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Jeudi 07 Mai 15	à 17h00	* Échauffement jeux 30' * Répétitions en vitesse par 3 * 2x(2x(40" lutte - 20" sprint - 40" lutte - 20" répétitions)) * Montante-descendante 12x1' * PPG gainage
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 90 %	Volume 80 %	
Vendredi 08 Mai 15	à 10h00	* Échauffement footing: tours de cross * Musculation
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 60 %	
Vendredi 08 Mai 15	à 17h00	* Échauffement pris en charge par un élève * Travail sur les contrôles bras-extérieur et bras-dessous * Lutte à thème
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 70 %	
Samedi 09 Mai 15	à 8h00	* Échauffement pris en charge par un élève * Travail de pousse et de préaction * 4x (1' lutte - 1' technique - 1' lutte)
LUTTE	Durée :01:30:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Samedi 09 Mai 15	à 10h30	* Prise en charge de jeux de lutte par les animateurs
LUTTE THEORIE	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	

Intensité moyenne : 79%

Volume moyen : 71%

Durée totale : 18:00:00