

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

Intensité moyenne : 79%

Volume moyen : 71%

Durée totale : 18:00:00