

Lundi 11 Mai 15	à 8h00	* Travail théorique et pratique sur les Maitrises
<u>LUTTE</u>	Durée :01:30:00	
Intensité %	Volume %	
Lundi 11 Mai 15	à 17h00	* Circuit training
<u>PPG</u>	Durée :01:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Lundi 11 Mai 15	à 18h00	* Prise en charge de jeux de lutte par les animateurs
<u>PPG</u>	Durée :01:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Mardi 12 Mai 15	à 10h00	* Musculation
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Mardi 12 Mai 15	à 17h00	* Échauffement pris en charge par un élève * 3 matchs arbitrés * PPG
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 100 %	Volume 60 %	
Mercredi 13 Mai 15	à 17h00	* Séance avec David Leprince
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Jeudi 14 Mai 15	à 10h00	* Séance avec David Leprince
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Jeudi 14 Mai 15	à 16h30	* Séance avec David Leprince
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Vendredi 15 Mai 15	à 10h00	* Séance avec David Leprince
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Vendredi 15 Mai 15	à 17h30	* Séance avec David Leprince
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Samedi 16 Mai 15	à 10h00	* Séance avec David Leprince
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Samedi 16 Mai 15	à 16h30	* Séance avec David Leprince
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	

Intensité moyenne : 82%

Volume moyen : 78%

Durée totale : 21:30:00