

Lundi 18 Mai 15	à 8h00	* Apprentissage de la Maitrise Marron
LUTTE	Durée :01:30:00	
Intensité 30 %	Volume 30 %	
Lundi 18 Mai 15	à 16h30	* Pour Emmanuel, Florian, Ahcene, Valentin: séance d'animateur avec les skieurs alpin
PPG	Durée :02:00:00	* Pour les autres: circuit training en extérieur
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Mardi 19 Mai 15	à 10h00	* Pour Kendra, Maylisse, Charles: éance d'animateur avec les skieurs free-style
MUSCULATION	Durée :02:00:00	* Pour les autres: musculation
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Mardi 19 Mai 15	à 17h00	* Échauffement pris en charge par un élève
LUTTE	Durée :02:00:00	* Répétition technique Att/ def individuelle 10' + répétitions en vitesse par groupe de trois: 5,4,3 enfourchements - 5,4,3 attaque aux jambes de face - 5,4,3 spéciale
Intensité 90 %	Volume 60 %	* Travail sur bras-tête/dessus - jambe prise - sol : 10' technique - 6x (20"-20") lutte à thème.
		* Lutte: 4x2'
Mercredi 20 Mai 15	à 11h00	* Raid UNSS: course d'orientation, Run and byke, VTT, escalade. Par équipe de 5.
RAID	Durée :05:00:00	
Intensité 60 %	Volume 100 %	
Jeudi 21 Mai 15	à 17h00	* Échauffement pris en charge par un élève
LUTTE	Durée :02:00:00	* Travail technique sur bras extérieur et bras-dessous
Intensité 70 %	Volume 70 %	* Lutte à thème
		* PPG traversées coréennes
Vendredi 22 Mai 15	à 10h00	* Échauffement pousse et préaction 10'
LUTTE	Durée :01:00:00	* 15 rep attaque au jambes de face avec finte ou changement de direction - 15 rep de relance en enfourchement en percussion - 15 rep de défense de jambe et passage arrière - 15 rep de bras extérieur ou bras dessous et enchaînement - 15 rep spéciale et enchaînement au sol
Intensité 70 %	Volume 90 %	
Vendredi 22 Mai 15	à 11h00	* Musculation
MUSCULATION	Durée :01:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Vendredi 22 Mai 15	à 17h00	* Pour Charles, Enrick, Emmanuel, Hocine: séance d'animateur avec les vol-libre.
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 30 %	Volume 30 %	
Samedi 23 Mai 15	à 8h00	* Échauffement pris en charge par un élève
LUTTE	Durée :02:00:00	* Travail de pousse et de relance 20'
Intensité 90 %	Volume 80 %	* Lutte à thème: toujours le même en attaque ((att/def debout 1' - jambe prise 30"-bras-tête par dessus 30" - bras extérieur ou bras dessous 30" - passage de haie au sol 30" - sol 30" - att/def debout 30") x2) X2
		* Lutte par groupe de 4, toujours le même en défense 3x30" X 2

Intensité moyenne : 68%

Volume moyen : 70%

Durée totale : 20:30:00