

Lundi 18 Mai 15	à 8h00	* Apprentissage de la Maitrise Marron
<b><u>LUTTE</u></b>	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 * Pour les autres: circuit training en extérieur
<b><u>PPG</u></b>	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Mardi 19 Mai 15	à 10h00	* Pour Kendra, Maylisse, Charles: éance d'animateur avec les skieurs free-style * Pour les autres: musculation
<b><u>MUSCULATION</u></b>	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Mardi 19 Mai 15	à 17h00	* Échauffement pris en charge par un élève * 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 * Travail sur bras-tête/dessus - jambe prise - sol : 10' technique - 6x (20"-20") lutte à thème. * Lutte: 4x2'
<b><u>LUTTE</u></b>	Durée :02:00:00	
Intensité 90 %	Volume 60 %	
Mercredi 20 Mai 15	à 11h00	* Raid UNSS: course d'orientation, Run and byke, VTT, escalade. Par équipe de 5.
<b><u>RAID</u></b>	Durée :05:00:00	
Intensité 60 %	Volume 100 %	
Jeudi 21 Mai 15	à 17h00	* Échauffement pris en charge par un élève * Travail technique sur bras extérieur et bras-dessous * Lutte à thème * PPG traversées coréennes
<b><u>LUTTE</u></b>	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Vendredi 22 Mai 15	à 10h00	* Échauffement pousse et préaction 10' * 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
<b><u>LUTTE</u></b>	Durée :01:00:00	
Intensité 70 %	Volume 90 %	
Vendredi 22 Mai 15	à 11h00	* Musculation
<b><u>MUSCULATION</u></b>	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.
<b><u>LUTTE</u></b>	Durée :02:00:00	
Intensité 30 %	Volume 30 %	
Samedi 23 Mai 15	à 8h00	* Échauffement pris en charge par un élève * Travail de pousse et de relance 20' * 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
<b><u>LUTTE</u></b>	Durée :02:00:00	
Intensité 90 %	Volume 80 %	

Intensité moyenne : 68%

Volume moyen : 70%

Durée totale : 20:30:00