

Lundi 25 Mai 15 LUTTE	à 17h00 Durée :01:30:00	* Échauffement 20' * Travail de pousse et de recherche de contrôle * Lutte 6x2' * PPG navette 6-5-4
Intensité 90 % Volume 70 %		
Mardi 26 Mai 15 MUSCULATION	à 10h00 Durée :02:00:00	* Pour Charles, Enrick, Emmanuel, Hocine: séance d'animateur avec les skieurs nordiques * Pour les autres: musculation
Intensité 70 % Volume 70 %		
Mardi 26 Mai 15 LUTTE	à 17h00 Durée :01:00:00	* Échauffement 10' * Répétitions individuelles 10' * Lutte à thème sur la zone, bras-tête, jambe prise, att/def. 3x(20"-20")
Intensité 80 % Volume 60 %		
Mardi 26 Mai 15 LUTTE	à 18h00 Durée :01:00:00	Initiation et démonstration de lutte pour les CTS de la fédération française de rugby.
Intensité % Volume %		
Mercredi 27 Mai 15 ESCALADE	à 13h00 Durée :04:00:00	* Escalade
Intensité 20 % Volume 20 %		
Mercredi 27 Mai 15 LUTTE	à 17h00 Durée :01:00:00	* Travail sur att/def ramassement de bras * Lutte à thème 6x (30"-30") * Lutte au sol 6x (30"-30")
Intensité 70 % Volume 60 %		
Jeudi 28 Mai 15 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00	* Échauffement 20' * Travail technique sur att/def de jambe * Lutte à thème tactique * Lutte avec changement de rythme
Intensité % Volume %		
Vendredi 29 Mai 15 MUSCULATION	à 10h00 Durée :02:00:00	* Footing * Musculation
Intensité 80 % Volume 80 %		
Vendredi 29 Mai 15 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00	* Échauffement acrogym * Travail technique individuel 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 * PPG
Intensité 80 % Volume 80 %		
Samedi 30 Mai 15 LUTTE	à 8h00 Durée :02:00:00	* Échauffement jeux * Lutte sur les préactions et les relances. * Lutte au handicapé
Intensité 90 % Volume 70 %		
Samedi 30 Mai 15 LUTTE THEORIE	à 9h30 Durée :01:00:00	* Cours Animateur: la sécurité d'une séance de lutte + le club de lutte
Intensité % Volume %		

Intensité moyenne : 73%

Volume moyen : 64%

Durée totale : 19:30:00