

Lundi 01 Juin 15 LUTTE	à 8h00 Durée :01:30:00 Intensité 60 % Volume 70 %	* Échauffement 20' * Technique sur ramassement fourche et Knops * Technique sur spéciale
Lundi 01 Juin 15 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 80 % Volume 80 %	* Pour Charles, Félicie et Valentin: séance d'animateur avec les skieurs alpin. * Pour les autres: circuit training * Travail individuel sur la maîtrise marron
Mardi 02 Juin 15 LUTTE	à 10h00 Durée :02:00:00 Intensité 80 % Volume 80 %	* Pour Félicie, Enrick et Maylisse: séance d'animateur avec les skieurs free-style * Pour les autres: musculation
Mardi 02 Juin 15 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 80 % Volume 80 %	* Échauffement type compétition 30' * 3 matchs arbitrés * PPG
Mercredi 03 Juin 15 VTT	à 13h30 Durée :03:00:00 Intensité 50 % Volume 100 %	* VTT
Mercredi 03 Juin 15 VTT	à 17h00 Durée :01:00:00 Intensité 90 % Volume 80 %	* Pour Hocine, Florian et Kendra: séance d'animateur avec le club de lutte * Lutte au sol 3x10' + 6x (30"-30") + 10x(10"-10")
Jeudi 04 Juin 15 VTT	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 90 % Volume 60 %	* Échauffement 20' en circuit * Répétition défense de jambe et passage arrière * Travail sur les préactions et la rupture de contact dans le pousse * Lutte 1x4' - 2x2' - 4x1' - 8x30" * PPG en traversée sur bras et cuisses
Vendredi 05 Juin 15 MUSCULATION	à 10h00 Durée :02:00:00 Intensité 70 % Volume 80 %	* Échauffement course haie * Musculation
Vendredi 05 Juin 15 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 70 % Volume 80 %	* Pour Hocine, Ahcene et Maylisse: séance d'animateur avec les vols libres. * Pour les autres:
Samedi 06 Juin 15 LUTTE	à 8h00 Durée :01:30:00 Intensité % Volume %	* Échauffement jeux 20' * Lutte au sol * Travail technique d'enchaînement debout-sol * Lutte par groupe de trois 20'
Samedi 06 Juin 15 LUTTE THEORIE	à 9h30 Durée :01:00:00 Intensité % Volume %	* Historique de la lutte * Révisions des cours théoriques de l'animateur

Intensité moyenne : 74%

Volume moyen : 79%

Durée totale : 20:00:00