

Lundi 08 Juin 15	à 8h00	* Échauffement et révision individuelle 20' * Évaluation de la Maîtrise Marron
<b><u>LUTTE</u></b>	Durée :01:30:00	
Intensité 20 %	Volume 20 %	
Lundi 08 Juin 15	à 17h00	* Circuit training
<b><u>LUTTE</u></b>	Durée :01:00:00	
Intensité 90 %	Volume 70 %	
Lundi 08 Juin 15	à 18h00	* Répétitions technique sur défense de jambe et bras-tête par dessus * Lutte par groupe de trois
<b><u>LUTTE</u></b>	Durée :01:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Mardi 09 Juin 15	à 10h00	* Musculation
<b><u>MUSCULATION</u></b>	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Mardi 09 Juin 15	à 17h00	* Pour Ahcene, Hocine et Florian: examen du diplôme d'animateur. * Pour les autres: Échauffement 20' + pousse avec changement de rythme * Rep sur att/def: bras ext ou bras-dessous / bras tête par dessus / mains sur jambes / jambes sur jambes. * Lutte à distance 3x1' - Lutte à mi distance 3x1' - Lutte aux contrôles 3x1' Lutte au sol 3x(30"-30")
<b><u>LUTTE</u></b>	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 80 %	
Mercredi 10 Juin 15	à	* AS à la plage ou acro-branche.
	Durée :03:00:00	
Intensité 20 %	Volume 20 %	
Jeudi 11 Juin 15	à 17h00	* Échauffement 20' * Musculation intégrée à des répétition de lutte. Travail de puissance. * Lutte 2x (4x1') toujours le même au milieu
<b><u>LUTTE</u></b>	Durée :02:00:00	
Intensité 90 %	Volume 60 %	
Vendredi 12 Juin 15	à 10h00	* Footing et course de haie * Musculation
<b><u>MUSCULATION</u></b>	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Vendredi 12 Juin 15	à 17h00	* Échauffement jeux 30' * Travail technique sur bras-tête par dessus * Lutte à thème et lutte ouvertes * 5 cordes
<b><u>LUTTE</u></b>	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 80 %	

Intensité moyenne : 66%

Volume moyen : 62%

Durée totale : 16:30:00