

Lundi 15 Juin 15 LUTTE	à 8h00 Durée :01:30:00 Intensité 60 % Volume 70 %	* Échauffement 20' * Enchaînement debout-sol * Lutte att/def sur les points forts au sol
Lundi 15 Juin 15 PPG	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 80 % Volume 80 %	* Circuit training * Lutte au sol * lutte debout par groupe de 3
Mardi 16 Juin 15 MUSCULATION	à 8h00 Durée :04:00:00 Intensité % Volume %	* Tournoi des isards avec les écoles primaires
Mardi 16 Juin 15 LUTTE	à 17h00 Durée :01:00:00 Intensité % Volume %	* Examen de l'animateur
Mardi 16 Juin 15 LUTTE	à 18h00 Durée :01:00:00 Intensité % Volume %	10' rep technique que att/def de jambe 10' rep technique à partir d'un contrôle bras extérieur et/ou bras dessous 10' lutte au sol 6x3' match
Mercredi 17 Juin 15 VTT	à 13h30 Durée :03:00:00 Intensité 50 % Volume 100 %	* VTT
Mercredi 17 Juin 15 LUTTE	à 17h00 Durée :01:00:00 Intensité 70 % Volume 60 %	* Pour Charles, Valentin, Enrick: examen de l'animateur * Pour les autres: Défense sur ceinture et ramassement de bras * Travail enchaînement debout-sol.
Jeudi 18 Juin 15 MUSCULATION	à 10h00 Durée :02:00:00 Intensité 80 % Volume 80 %	* Échauffement 15' sur tapis * Musculation intégrée
Jeudi 18 Juin 15 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 100 % Volume 50 %	* Échauffement type compétition * 3 matchs arbitrés * Travail technique individuel * Rattrapage des tests physiques
Vendredi 19 Juin 15 MUSCULATION	à 10h00 Durée :02:00:00 Intensité 80 % Volume 80 %	* Échauffement footing + sprint 30' * Musculation
Vendredi 19 Juin 15 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 80 % Volume 70 %	* Gym au sol * Lutte indiennes * Lutte à thème att/def 6x(1'-1') - 6x(30"-30") * Navette - Cordes

Intensité moyenne : 75%

Volume moyen : 74%

Durée totale : 21:30:00