

Lundi 22 Juin 15	à 11h00	Randonnée
	Durée :04:00:00	
Intensité %	Volume 100 %	
Mardi 23 Juin 15	à	Randonnée
	Durée :05:00:00	
Intensité %	Volume 100 %	
Mercredi 24 Juin 15	à 10h00	* Échauffement corde à sauter * Musculation
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Mercredi 24 Juin 15	à 16h00	* Échauffement 20' * Pousse avec changement de rythme 10' * Répétitions en vitesse: enfourchement, bras à la volée, attaque aux jambes, spéciale, enchaînement debout sol * Lutte à objectifs 8x (1'-1')
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Jeudi 25 Juin 15	à 10h00	* Musculation intégrée
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Jeudi 25 Juin 15	à 13h00	* Escalade
ESCALADE	Durée :03:00:00	
Intensité %	Volume %	
Jeudi 25 Juin 15	à 17h00	* Examen d'animateur pour Charles * Lutte à thème: att/def - bras-tête - jambe prise - sol * Lutte ouverte 5x3'
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Vendredi 26 Juin 15	à 10h00	* Footing * Musculation
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Vendredi 26 Juin 15	à 17h00	* Échauffement 20' * Répétitions techniques * Lutte au sol / lutte debout * PPG cordes, abdos, gainag
LUTTE	Durée :01:30:00	
Intensité %	Volume %	

Intensité moyenne : %

Volume moyen : 100 %

Durée totale : 23:30:00