

Lundi 14 Mars 16 PPG	à 8h00 Durée :01:30:00 Intensité 100 % Volume 40 %	* Échauffement 20' * Test Wingate sur rameur
Lundi 14 Mars 16 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 70 % Volume 70 %	* Pour les garçons: travail de garde et d'attitude, et recherche de contrôle * Pour les filles: répétitions en 3 temps (1/attaque, 2/défense sur cette attaque, 3/lutte ouverte sur cette attaque). * Travail et lutte ouverte au sol * Lutte ouverte 3x3' * Travail de prévention et renforcement individuel avec Caroline 20'
Mardi 15 Mars 16 MUSCULATION	à 10h00 Durée :02:00:00 Intensité 80 % Volume 70 %	* Échauffement corde à sauter * Musculations
Mardi 15 Mars 16 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 80 % Volume 60 %	* Échauffement 20' (classique + traversées gymniques) * Pousse et répétitions techniques individuelles 15' * Lutte à thème 3x (1'-1') sur chaque thème : bras extérieur, bras dessous, att-def, sol * Lutte 4x2', repos= 1' * Travail de prévention et renforcement individuel avec Caroline 20'
Mercredi 16 Mars 16 SKI ALPIN	à 13h00 Durée :03:00:00 Intensité 30 % Volume 40 %	* Ski alpin
Mercredi 16 Mars 16 PREPA MENTALE	à 16h30 Durée :00:45:00 Intensité % Volume %	* Préparation mentale avec Cécilia 16h30: Heidi, Pablo, Karl, Elisa, Améline, Thomas 17h15: William, Enrick, Adam, Ewan, Emma, Emily 18h: Florian, Meissane, Gaëlle, Théo, Félicie Valentin
Jeudi 17 Mars 16 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 70 % Volume 80 %	* Séance de Gréco avec Mohamed Dib * Lutte à mi-distance * Pousse et recherche de contrôle
Vendredi 18 Mars 16 LUTTE	à 10h00 Durée :02:00:00 Intensité 70 % Volume 80 %	* Séance de Gréco avec Mohamed Dib
Vendredi 18 Mars 16 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 70 % Volume 80 %	* Séance de Gréco avec Mohamed Dib * Liaison debout-sol
Samedi 19 Mars 16 LUTTE	à 9h00 Durée :02:00:00 Intensité 70 % Volume 80 %	* Séance de Gréco avec Mohamed Dib * Stratégie de match debout et au sol
Samedi 19 Mars 16 LUTTE	à 16h30 Durée :02:00:00 Intensité 70 % Volume 80 %	* Séance de Gréco avec Mohamed Dib * Défense au sol * Technique sur att/def d'arraché

Intensité moyenne : 71%

Volume moyen : 68%

Durée totale : 21:15:00