

Lundi 06 Mars 17	à 8h00	Circuit training vitesse: traction, jeté de medcniball, stepp, soulevé de terre, esquive et saut sur plint, jet de sac par dessus l'épaule, abdos obliques avec bill. 15"W-25"R x4 tours
PPG	Durée :01:30:00	
Intensité %	Volume %	
Lundi 06 Mars 17	à 17h00	Échauffement pris en charge par Gaëlle Lutte au sol 8x(20"-20") Technique pour les libres: croisé - segger Technique pour les grecos: ceinture - feinte d'arraché ceinture Lutte 10x1'
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 90 %	Volume 80 %	
Mardi 07 Mars 17	à 10h00	Échauffement corde à sauter Musclation
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Mardi 07 Mars 17	à 17h00	Échauffement pris en charge par Méïssane 3 matchs arbitrés Travail de pousse 4' toujours le même au milieu
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 100 %	Volume 50 %	
Mercredi 08 Mars 17	à 13h00	Ski alpin
SKI ALPIN	Durée :03:00:00	
Intensité 30 %	Volume 50 %	
Mercredi 08 Mars 17	à 17h00	Travail individuel sur spéciale au sol Lutte 20 (20"-20") sur thème: ceinture, ramassement de bras et tête, main sur jambe, surpassé, départ debout, lutte ouverte.
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité 90 %	Volume 60 %	
Jeudi 09 Mars 17	à 17h00	Échauffement pris en charge par Adeline Travail de pousse et de saisie Lutte à mi-distance et lutte au contrôle Lutte avec changement de rythme Traversées coréennes
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 60 %	
Vendredi 10 Mars 17	à 10h00	Ski de fond
SKI DE FOND	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 100 %	
Vendredi 10 Mars 17	à 17h00	Échauffement pris en charge par Alicia Travail de pousse et de préparation Répétition de prises à 4 points + souplesses Bill test
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 70 %	
Samedi 11 Mars 17	à 8h00	Échauffement pris en charge par Ewan Travail individuel sur spéciale Lutte par équipe Gainage question
LUTTE	Durée :01:30:00	
Intensité 60 %	Volume 60 %	
Samedi 11 Mars 17	à 9h30	Formation animateur: savoir se présenter et présenter la lutte. Les différents publics.
LUTTE THEORIE	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	

Intensité moyenne : 72%

Volume moyen : 67%

Durée totale : 20:00:00