

Lundi 20 Mars 17 PPG	à 8h00 Durée :01:30:00	Test Wingate sur Ski Erg Circuit training vitesse: traction, jeté de medcnball, stepp, soulevé de terre, esquive et saut sur plint, jet de sac par dessus l'épaule, abdos obliques avec bill. 15" w-35" R x4 tours
Intensité 90 %	Volume 50 %	
Lundi 20 Mars 17 LUTTE	à 10h00 Durée :02:00:00	Explications du tournoi scolaire Échauffement 20' Lutte au sol 10x (20"-20") Travail d'enchaînement debout-sol Lutte 2x10'
Intensité 70 %	Volume 60 %	
Mardi 21 Mars 17 MUSCULATION	à 10h00 Durée :02:00:00	Musculation
Intensité 70 %	Volume 60 %	
Mardi 21 Mars 17 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00	Échauffement pris en charge par un élève 3 matchs arbitrés PPG individuelle ou rattrapage des tests physiques
Intensité 100 %	Volume 50 %	
Mercredi 22 Mars 17 SKI ALPIN	à 13h00 Durée :03:00:00	Ski alpin
Intensité 30 %	Volume 40 %	
Mercredi 22 Mars 17 LUTTE THEORIE	à 17h00 Durée :01:30:00	Les Maitrises
Intensité %	Volume %	
Jeudi 23 Mars 17 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00	Échauffement pris en charge par un élève Répétitions techniques individuelles Lutte au contrôle Lutte avec changement de rythme x2: Lutte 1', rep tech 30", Lutte 1', 20" sprint, 30" pause, rep tech 30", Lutte 1', Rep tech 30", lutte 1', 5 hongrois pour 40" pause, Lutte 2', pousse 30", sprint 20"
Intensité 90 %	Volume 60 %	
Vendredi 24 Mars 17 SKI ALPIN	à 10h00 Durée :02:00:00	Ski alpin
Intensité 30 %	Volume 40 %	
Vendredi 24 Mars 17 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00	Échauffement gym au sol 30" Travail technique et lutte à thème sur bras-tête par dessus Lutte 1x6', 2x3', 5x30" Bill test
Intensité 70 %	Volume 60 %	
Samedi 25 Mars 17 LUTTE	à 8h00 Durée :02:00:00	Échauffement jeux 30' Répétition d'automatismes Lutte par équipe 30" Test luc léger
Intensité %	Volume %	
Samedi 25 Mars 17 LUTTE THEORIE	à 9h30 Durée :01:30:00	Le contenu d'une séance
Intensité %	Volume %	

Intensité moyenne : 69%

Volume moyen : 53%

Durée totale : 21:30:00