

Lundi 27 Mars 17	à 8h00	Circuit training Test d'endurance su ski erg
PPG	Durée :01:30:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Lundi 27 Mars 17	à 17h00	Échauffement sur stepp Travail au sol sur tombé et surpassés Lutte à objectif: surpassé Travail sur sa spéciale au sol
LUTTE	Durée :01:30:00	
Intensité 60 %	Volume 60 %	
Mardi 28 Mars 17	à 10h00	Échauffement corde à sauter Muscultation
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 60 %	
Mardi 28 Mars 17	à 17h00	Échauffement pris en charge par un élève. Jeux: la queue du diable, touche cheville Lutte à objectif: relances. 3x5' PPG
LUTTE	Durée :01:30:00	
Intensité 70 %	Volume 50 %	
Mercredi 29 Mars 17	à 13h00	Escalade
ESCALADE	Durée :03:00:00	
Intensité 20 %	Volume 20 %	
Mercredi 29 Mars 17	à 17h00	Animateur: Séance d'initiation
LUTTE THEORIE	Durée :01:30:00	
Intensité %	Volume %	
Jeudi 30 Mars 17	à 17h00	Échauffement pris en charge par un élève Répétition d'automatismes Répétitions techniques en vitesse Lutte au handicapé et Lutte les yeux fermés PPG
LUTTE	Durée :01:30:00	
Intensité 70 %	Volume 60 %	
Vendredi 31 Mars 17	à 10h00	CO: explications et jeux d'initiation
	Durée :02:00:00	
Intensité 20 %	Volume 30 %	
Vendredi 31 Mars 17	à 17h00	Échauffement acrosport Travail technique individuel 30' Étirements
LUTTE	Durée :01:30:00	
Intensité 50 %	Volume 50 %	

Intensité moyenne : 55%

Volume moyen : 51%

Durée totale : 16:00:00