

Mardi 18 Avril 17 <u>MUSCULATION</u>	à 10h00 Durée :02:00:00 Intensité 70 % Volume 60 %	Échauffement footing Musculaton
Mardi 18 Avril 17 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 70 % Volume 70 %	Échauffement long sous forme de bondissement Travail de placement en traversée Répétitions techniques sur attaque aux jambes 15' et lutte à thème 5x1' Répétitions techniques sur défense de jambes 15' et lutte à thème 5x1' Lutte au sol objectif surpassé 5x (30"-30") et 6x(15"-15") Cordes
Mercredi 19 Avril 17 <u>COURSE</u>	à 14h00 Durée :02:00:00 Intensité 50 % Volume 50 %	Course d'orientation
Mercredi 19 Avril 17 <u>LUTTE THEORIE</u>	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité % Volume %	Séance d'animateur
Jeudi 20 Avril 17 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 80 % Volume 60 %	Échauffement jeux 30' Travail sur les contrôles: Répétitions techniques (att/def) 15' + LAT aller chercher le contrôle 2x(20"-20") + LAT tenir le contrôle 2x(10"-10") + Marquer à partir du contrôle 3x(30"-30") sur bras extérieur, bras dessous, bras tête par dessus. Lutte ouverte 4x3' Cordes et abdos
Vendredi 21 Avril 17 <u>MUSCULATION</u>	à 10h00 Durée :02:00:00 Intensité 70 % Volume 70 %	Musculaton
Vendredi 21 Avril 17 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 70 % Volume 60 %	Échauffement 20' avec traversées gymniques Pousse et déplacement de l'adversaire 10' Répétitions en vitesse par groupe de 3: 5 puis 4 puis 3 sur enfourchement, bras à la volée, attaque aux jambes, spéciales Lutte tournante par 3 pendant 20' 100 pompes, 1x max de traction, 200 abdos, 6 traversées multibonds.

Intensité moyenne : 68%

Volume moyen : 62%

Durée totale : 14:00:00