

Lundi 24 Avril 17 <b>PPG</b>	à 8h00 Durée :01:30:00 Intensité 80 % Volume 80 %	Bilan de compétition Circuit training
Lundi 24 Avril 17 <b>LUTTE</b>	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 70 % Volume 70 %	Échauffement 20' au sol Lutte au sol 10x (30"-30") Lutte et technique sur bras-tête par dessus Lutte à thème 6x(30"-30")
Mardi 25 Avril 17 <b>MUSCULATION</b>	à 10h00 Durée :02:00:00 Intensité 70 % Volume 70 %	Échauffement footing Musculaton
Mardi 25 Avril 17 <b>MUSCULATION</b>	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 100 % Volume 50 %	Échauffement individuel 25' 3 matchs arbitrés Circuit match
Mercredi 26 Avril 17 <b>ESCALADE</b>	à 13h00 Durée :03:00:00 Intensité 30 % Volume 30 %	Escalade à St Pierre
Mercredi 26 Avril 17 <b>LUTTE</b>	à 17h00 Durée :01:00:00 Intensité 80 % Volume 90 %	Lutte debout 20' Lutte au 20' Étirements
Jeudi 27 Avril 17 <b>LUTTE</b>	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 90 % Volume 50 %	Échauffement pris en charge par un élève Répétitions techniques en vitesse Travail sur la poussée en attaque Travail sur la continuité des actions et les relances Lutte 6x2'
Vendredi 28 Avril 17 <b>MUSCULATION</b>	à 10h00 Durée :02:00:00 Intensité % Volume %	Échauffement footing Musculaton
Vendredi 28 Avril 17 <b>LUTTE</b>	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 60 % Volume 60 %	Échauffement pris en charge par un élève Pousse 10' Travail sur les saisies et les contrôles bras extérieur et bras dessous Lutte 4x3' 100 pompes, 1x max de traction, 200 abdos, 6 traversées multibonds.
Samedi 29 Avril 17 <b>LUTTE</b>	à 8h00 Durée :01:30:00 Intensité 90 % Volume 70 %	Échauffement jeux 20' Répétitions des automatismes Lutte à thème: att/def / att sur jambes / att sur le haut du corps / enchaînement au sol / lutte à distance / lutte au contrôle.
Samedi 29 Avril 17 <b>LUTTE THEORIE</b>	à 9h30 Durée :01:00:00 Intensité % Volume %	Formation animateur: Construire et animer une séance - la sécurité

Intensité moyenne : 74%

Volume moyen : 63%

Durée totale : 20:00:00