

Lundi 01 Mai 17	à 9h00	Examen de la Maîtrise Marron Circuit training vitesse 15"W-45"R
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Lundi 01 Mai 17	à 16h30	Footing
FOOTING	Durée :01:30:00	
Intensité 60 %	Volume 100 %	
Mercredi 03 Mai 17	à 10h00	Échauffement footing Musculature
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Mercredi 03 Mai 17	à 13h30	VTT
LUTTE	Durée :03:00:00	
Intensité 60 %	Volume 100 %	
Mercredi 03 Mai 17	à 17h00	Échauffement corde à sauter Pousse et répétitions techniques individuelles 15' Lutte sur la zone, sur bras dessus-dessous à mis hauteur et passage quadropédique haut. Lutte par équipe.
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 60 %	
Mercredi 03 Mai 17	à 17h00	Formation animateur: les jeux de lutte
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
Jeudi 04 Mai 17	à 17h00	Échauffement 20 Travail de pousse et répétitions techniques individuelles 10' Lutte à thème 3 passages de (40"-40") sur: att/def - prise à 4 points - haut du corps - jambes. Lutte debout 5x3' au handcape Lutte au sol 5x(30-30")
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 60 %	
Vendredi 05 Mai 17	à 10h00	Musculation
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Vendredi 05 Mai 17	à 17h00	Échauffement jeux 20' Travail de pousse et répétitions techniques individuelles 10' Répétitions sur défense de jambe 10' Répétitions sur bras-tête par dessus (att/def) 10' Lutte tournante par 3 pendant 20' 1x max de tractions + 2 cordes + 4x1' gainage
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 80 %	

Intensité moyenne : 66%

Volume moyen : 77%

Durée totale : 17:30:00