

Lundi 08 Mai 17 FOOTING	à 10h00 Durée :01:00:00	Footing
Intensité 50 %	Volume 100 %	
Lundi 08 Mai 17 FOOTING	à 16h30 Durée :01:00:00	Échauffement 15' Lutte au sol 8x (30"-30") Lutte de bout: toujours le même au milieu pendant 6'. Groupe de 3 Gainage
Intensité 80 %	Volume 60 %	
Mardi 09 Mai 17 PPG	à 10h00 Durée :02:00:00	Footing 30' Circuit PPG au portique
Intensité 70 %	Volume 90 %	
Mardi 09 Mai 17 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00	Échauffement individuel 3 matchs arbitrés PPG
Intensité 100 %	Volume 50 %	
Mercredi 10 Mai 17 RAID	à 13h00 Durée :03:00:00	Mini-raïd: Run and bike, course d'orientation, slakline
Intensité 60 %	Volume 70 %	
Mercredi 10 Mai 17 LUTTE THEORIE	à 17h00 Durée :01:00:00	Travail technique et lutte au sol main sur jambe (croisé, segger, bascule)
Intensité %	Volume %	
Jeudi 11 Mai 17 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00	Échauffement 20' Travail de pousse, déplacements et préactions Travail technique sur les défenses de jambes Lutte à thème: 3x(30"-30"): jbe prise tête int, jbe prise tête ext, passage de haie, att-def sur jbe Match 5x3'
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Vendredi 12 Mai 17 PPG	à 10h00 Durée :02:00:00	Footing 30' Circuit PPG au portique
Intensité 70 %	Volume 90 %	
Vendredi 12 Mai 17 LUTTE THEORIE	à 16h30 Durée :02:00:00	Séance d'animateur avec le professeurs
Intensité %	Volume %	
Samedi 13 Mai 17 LUTTE	à 8h00 Durée :02:00:00	Échauffement jeux 20' TRavail de placement d'attaque aux jambes en travaersées Répétitions des automatismes Lutte au sol 10x (15"-15") Lutte à objectif 8x (1'-1')
Intensité 80 %	Volume 60 %	
Samedi 13 Mai 17 LUTTE THEORIE	à 8h00 Durée :01:00:00	Animateur: le club de lutte et la fédération
Intensité %	Volume %	

Intensité moyenne : 73%

Volume moyen : 74%

Durée totale : 19:00:00