

| | | |
|----------------------|-----------------|---|
| Lundi 29 Mai 17 | à 8h00 | Échauffement et gainage 20' Circuit training: 40"W - 20"R: corde ondulatoire, tirage, abdos sur swiss, echelle de rythme, fente avant, pompes, fente disque, rotation disque autour de la tête. X4 |
| PPG | Durée :01:30:00 | |
| Intensité 60 % | Volume 90 % | |
| Lundi 29 Mai 17 | à 16h30 | 3ème séance d'animateur avec les skieurs |
| LUTTE THEORIE | Durée :02:00:00 | |
| Intensité % | Volume % | |
| Mardi 30 Mai 17 | à 10h00 | Échauffement footing Musclation |
| MUSCULATION | Durée :02:00:00 | |
| Intensité 70 % | Volume 80 % | |
| Mardi 30 Mai 17 | à 16h30 | Formation animateur: le fonctionnement du club et la fédération |
| LUTTE THEORIE | Durée :01:00:00 | |
| Intensité % | Volume % | |
| Mardi 30 Mai 17 | à 17h30 | Échauffement 15' cardio Travail individuel sur les préactions d'attaque Lutte à thème: attaquer avec un contact 6x1'30 Travail sur les esquives-relances Lutte à thème: ne pas se faire attraper les jambes 6x1'30 Match 4' - 4x1' - 4x30" |
| LUTTE | Durée :01:30:00 | |
| Intensité 90 % | Volume 70 % | |
| Mercredi 31 Mai 17 | à 13h30 | Course d'orientation |
| COURSE | Durée :02:00:00 | |
| Intensité 40 % | Volume 80 % | |
| Mercredi 31 Mai 17 | à 13h30 | Lutte au sol sur ses points forts Travail de défense en mobilité Lutte tournante par trois, toujours le même en défense 4x30" |
| LUTTE | Durée :01:00:00 | |
| Intensité 90 % | Volume 70 % | |
| Jeudi 01 Juin 17 | à 17h00 | Échauffement 20' + éducatif sur attaque de jambe Travail sur attaque bloquée et bras-tête par dessus: (10' technique - 4x30"-30" lutte à thème) x4 Lutte debout 2x4' + lutte au sol 6x(30"-30") PPG Cordes + tricotage + ceinture |
| LUTTE | Durée :02:00:00 | |
| Intensité 80 % | Volume 80 % | |
| Vendredi 02 Juin 17 | à 10h00 | Échauffement footing PPG en extérieur |
| PPG | Durée :02:00:00 | |
| Intensité 80 % | Volume 80 % | |
| Vendredi 02 Juin 17 | à 17h00 | Gym au sol 45' Travail sur tirade de bras - passage arrière + enchaînement debout-sol Lutte ouverte 20' |
| LUTTE | Durée :02:00:00 | |
| Intensité 60 % | Volume 80 % | |
| Samedi 03 Juin 17 | à 8h00 | Échauffement 15' Travail de pousse et de déplacement de l'adversaire + déclenchement d'attaque Répétitions individuelles en vitesse debout et au sol |
| LUTTE | Durée :01:30:00 | |
| Intensité 60 % | Volume 60 % | |