

Mardi 06 Juin 17	à 10h00	Séance animateur pour Méïssane, Gaëlle, Emma, Alicia Musculation pour les autres
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Mardi 06 Juin 17	à 17h00	Évaluation de l'animateur pour Heidi et Alicia Lutte pour les autres: Travail sur défense au sol et lutte à thème Lutte 6x3' (1' att - 1' def - 1' lutte)
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Mercredi 07 Juin 17	à 13h30	VTT
VTT	Durée :04:00:00	
Intensité %	Volume %	
Jeudi 08 Juin 17	à 17h00	Évaluation de l'animateur pour Emma, Adeline, Ewan, Tristan Lutte pour les autres: Technique 15' + LAT 4x(30"-30") sur : bras dessus-dessous à mi-hauteur, Position quadrupédique, passage de haie, bras-tête par dessus, sol min sur jambe. Corde
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Vendredi 09 Juin 17	à 10h00	Échauffement footing PPG au portique
PPG	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Vendredi 09 Juin 17	à 17h00	Échauffement 20' * Lutte à distance, à mi-distance, au contrôle: technique et intensité * Lutte 3x5' Tests hongrois
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Samedi 10 Juin 17	à 8h00	Échauffement jeux 30' Répétitions techniques sur atta de jame avec changement de direction et défense de jambe Test Luc léger
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Samedi 10 Juin 17	à 9h30	Entretiens animateurs
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
Intensité moyenne :	%	Volume moyen : %
		Durée totale : 17:00:00