

Lundi 12 Juin 17 <b>PPG</b>	à 8h00 Durée :01:30:00 Intensité 60 % Volume 90 %	Circuit training
Lundi 12 Juin 17 <b>LUTTE</b>	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 60 % Volume 80 %	Échauffement 20' + éducatif sur jambe Travail technique sur défense de jambe Lutte à thème jambe prise plusieurs situations Test tractions
Mardi 13 Juin 17 <b>MUSCULATION</b>	à 10h00 Durée :02:00:00 Intensité 60 % Volume 80 %	Évaluation Animateur pour Adam, Théo, Gaëlle Test corde à sauter Musculature
Mardi 13 Juin 17 <b>LUTTE</b>	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 100 % Volume 50 %	Évaluation Animateur pour Méïssane Séance avec le club de lutte
Mercredi 14 Juin 17 <b>RUGBY</b>	à 8h00 Durée :04:00:00 Intensité % Volume %	AS à la plage
Jeudi 15 Juin 17 <b>LUTTE</b>	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 70 % Volume 60 %	Évaluation Animateur pour Méïssane Test Luc léger Identification des points forts / points faibles Travail individuel 30' sur point faible, 30' sur points forts Match 2x(2x3')
Vendredi 16 Juin 17 <b>PPG</b>	à 10h00 Durée :02:00:00 Intensité 60 % Volume 60 %	Entretiens animateurs Footing PPG au portique
Vendredi 16 Juin 17 <b>LUTTE</b>	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 60 % Volume 100 %	Gymnastique au sol 30' Lutte 4x10' Test multibonds, enlevé avant, corde
Samedi 17 Juin 17 <b>LUTTE</b>	à 8h00 Durée :02:00:00 Intensité 70 % Volume 70 %	Échauffement coordination 30' Travail individuels points forts / points faible Rattrapage des tests

Intensité moyenne : 68%

Volume moyen : 74%

Durée totale : 19:30:00