

<b>Lundi 29 Janvier 18</b> <b><u>PPG</u></b>	à 8h00 Durée :01:30:00	Circuit training
Intensité 90 %	Volume 70 %	
<b>Lundi 29 Janvier 18</b> <b><u>LUTTE</u></b>	à 17h00 Durée :02:00:00	Échauffement pris en charge par Movladi. Répétitions techniques enchaînement debout-sol Travail techniques main sur jambe Lutte toujours le même en défense 2' par group de 3 X2 Travail individualisé 30'
Intensité 60 %	Volume 69 %	
<b>Mardi 30 Janvier 18</b> <b><u>MUSCULATION</u></b>	à 10h00 Durée :02:00:00	Musculation
Intensité 70 %	Volume 60 %	
<b>Mardi 30 Janvier 18</b> <b><u>MUSCULATION</u></b>	à 17h00 Durée :02:00:00	Échauffement pris en charge par Amel Travail technique sur bras extérieur Lutte à thème: tenir le contrôle, allercher le contrôle, agir à partir de contrôle, lutte ouverte objectif bras extérieur Match en fond de fatigue: 30" traversées quadrupédiques - 30" lutte - 30" hongrois - 30" lutte - 30" repos - 30" traversées quadrupédiques - 1'30 lutte X2
Intensité 90 %	Volume 60 %	
<b>Mercredi 31 Janvier 18</b> <b><u>SKI ALPIN</u></b>	à 13h00 Durée :04:00:00	Ski alpin
Intensité 30 %	Volume 30 %	
<b>Mercredi 31 Janvier 18</b> <b><u>LUTTE</u></b>	à 17h00 Durée :01:00:00	Travail sur bras-dessus - bras-dessous à mi-hauteur Lutte à thème sur situations particulières
Intensité 60 %	Volume 70 %	
<b>Jeudi 01 Février 18</b> <b><u>LUTTE</u></b>	à 17h00 Durée :02:00:00	Échauffement 20' pris en charge par Marielle Travail technique sur bras-dessous / lutte à thème 10x3' matchs
Intensité 80 %	Volume 60 %	
<b>Vendredi 02 Février 18</b> <b><u>LUTTE</u></b>	à 10h00 Durée :02:00:00	Ski de fond
Intensité 60 %	Volume 100 %	
<b>Vendredi 02 Février 18</b> <b><u>LUTTE</u></b>	à 17h00 Durée :02:00:00	Échauffement pris en charge par ...? Révisions techniques sur bras extérieur et bras dessous Lutte à thème sur les luttes au contrôle - mi distance - distance Circuit 7-6-5
Intensité 70 %	Volume 80 %	
<b>Samedi 03 Février 18</b> <b><u>LUTTE</u></b>	à 8h00 Durée :01:30:00	Échauffement jeux 20' Répétitions techniques individuelles 15' Lutte debout 1x15' - 2x6' - 4x2' - 6x30" Lutte au sol 6x(15"-15")
Intensité 90 %	Volume 60 %	
<b>Samedi 03 Février 18</b> <b><u>LUTTE THEORIE</u></b>	à 9h30 Durée :01:15:00	Formation animateur: savoir se présenter, présenter son club et la lutte
Intensité %	Volume %	

Intensité moyenne : 70%

Volume moyen : 66%

Durée totale : 21:15:00