

Lundi 05 Février 18 <u>PPG</u>	à 8h00 Durée :01:30:00	Circuit training
Intensité 90 %	Volume 70 %	
Lundi 05 Février 18 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :02:00:00	Échauffement pris en charge par un élève Travail technique sur passage de haie + lutte à thème Lutte au sol 10x(20"-20") Séance individualisée 30'
Intensité 60 %	Volume 60 %	
Mardi 06 Février 18 <u>MUSCULATION</u>	à 10h00 Durée :02:00:00	Échauffement corde à sauter Musculaton
Intensité 70 %	Volume 60 %	
Mardi 06 Février 18 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :02:00:00	Échauffement pris en charge par un élève 3 matchs arbitrés Étirements / assouplissement
Intensité 100 %	Volume 30 %	
Mercredi 07 Février 18 <u>SKI DE FOND</u>	à 13h30 Durée :03:00:00	Ski de fond
Intensité 50 %	Volume 100 %	
Mercredi 07 Février 18 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :01:00:00	Révisions techniques sur passage de haie. Lutte à thème sur situations particulières
Intensité 60 %	Volume 80 %	
Jeudi 08 Février 18 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :02:00:00	Échauffement pris en charge par un élève Travail de pousse et de préactions Travail sur les changements de directions et les relances Lutte 1x6' - 2x2' - 6x30" PPG grimpe de corde, tricotage et ceintures de côté
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Vendredi 09 Février 18 <u>LUTTE</u>	à 10h00 Durée :02:00:00	Ski alpin
Intensité 20 %	Volume 40 %	
Vendredi 09 Février 18 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :02:00:00	Gym au sol 30' Répétitions techniques individuelles 15' Répétitions d'automatismes 15' Travail sur la zone Lutte par tournante 20' PPG bonds
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Samedi 10 Février 18 <u>LUTTE</u>	à 8h00 Durée :01:30:00	Jeux 20' Répétitions techniques individuelles: 5' att jbes / 5' def de jambe / 5' prise à 4 pts / 5' bras-tête par dessus / 5' sol Lutte les yeux fermés
Intensité 90 %	Volume 60 %	
Samedi 10 Février 18 <u>LUTTE</u>	à 9h30 Durée :01:00:00	Formation animateur. Retour sur se présenter / présenter la lutte et son club Fonctionnement du club de la FFL
Intensité %	Volume %	

Intensité moyenne : 69%

Volume moyen : 65%

Durée totale : 20:00:00