

Lundi 05 Mars 18 <u>PPG</u>	à 8h00 Durée :01:30:00	Circuit cordes et rameur
Intensité 80 %	Volume 60 %	
Lundi 05 Mars 18 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :02:00:00	Échauffement pris en charge par un élève Lutte au sol 10' Travail d'enchaînement debout-sol sur jambe croisée, ceinture et croisillon Lutte sur situations particulières
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Mardi 06 Mars 18 <u>MUSCULATION</u>	à 10h00 Durée :02:00:00	Musculation
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Mardi 06 Mars 18 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :02:00:00	Échauffement pris en charge par un élève 2 matchs arbitrés 1 match sur fond de fatigue
Intensité 100 %	Volume 40 %	
Mercredi 07 Mars 18 <u>SKI DE FOND</u>	à 13h30 Durée :02:30:00	Ski de fond
Intensité 60 %	Volume 100 %	
Mercredi 07 Mars 18 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :01:00:00	Lutte au sol individualisées sur spéciales Rappels sur la défense au sol en mobilité Lutte au sol 15x (20"-20")
Intensité 90 %	Volume 70 %	
Jeudi 08 Mars 18 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :02:00:00	Échauffement jeux 30' Révisions techniques individuelles: att de jambe / def de jambe / att sur le haut du corps Rappel sur la stratégie de match Lutte à thème tactique 10x (1'-1') Circuit 7-6-5
Intensité %	Volume %	
Vendredi 09 Mars 18 <u>LUTTE</u>	à 10h00 Durée :02:00:00	Ski de fond / fractionné
Intensité %	Volume %	
Vendredi 09 Mars 18 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :02:00:00	Échauffement pris en charge par un élève Répétitions d'automatismes 15' Lutte sur la zone Lutte au handicapé
Intensité %	Volume %	
Samedi 10 Mars 18 <u>LUTTE</u>	à 8h00 Durée :01:30:00	Échauffement 20' Travail technique sur passage arrière et bras-tête par dessus Lutte à thème x10 Lutte 2x(2x2')
Intensité %	Volume %	
Samedi 10 Mars 18 <u>LUTTE THEORIE</u>	à 10h30 Durée :01:00:00	Formation animateur: historique de la lutte
Intensité %	Volume %	

Intensité moyenne : 78%

Volume moyen : 68%

Durée totale : 19:30:00