

Lundi 12 Mars 18 <u>PPG</u>	à 8h00 Durée :01:30:00 Intensité 80 % Volume 50 %	Échauffement 20' Exercices sur grimpe de corde Exercices sur rameur
Lundi 12 Mars 18 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 80 % Volume 60 %	Échauffement pris en charge par Ewan Travail de pousse et de saisies Répétitions techniques individuelles avec enchaînement debout-sol (20') Travail de relances Match 3x(2x2') Étirements
Mardi 13 Mars 18 <u>MUSCULATION</u>	à 10h00 Durée :02:00:00 Intensité 70 % Volume 80 %	Test corde à sauter Muscultation
Mardi 13 Mars 18 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 90 % Volume 40 %	Échauffement avec jeux de vitesse et de réflexe Répétitions techniques en vitesse par groupe de 3: 4-3-2 sur att jbe , enfouchement, tirade, spéciale. Répétition en vitesse d'exécution 3 rep sur att jbe , enfouchement, spéciale. Travail individuel 20'
Mercredi 14 Mars 18 <u>SKI ALPIN</u>	à 13h00 Durée :04:00:00 Intensité 30 % Volume 30 %	Ski alpin
Mercredi 14 Mars 18 <u>LUTTE THEORIE</u>	à 17h00 Durée :01:00:00 Intensité % Volume %	Formation animateur: historique de la lutte
Jeudi 15 Mars 18 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 70 % Volume 70 %	Échauffement 20' Travail technique sur bras-ext Lutte à thème Montante-desendante 10x1' Cordes et multibonds
Vendredi 16 Mars 18 <u>SKI ALPIN</u>	à 10h00 Durée :02:00:00 Intensité 30 % Volume 30 %	Ski alpin
Vendredi 16 Mars 18 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 70 % Volume 70 %	Gym au sol 30' Travail sur la lutte à contrôle Lutte à thème Tournante par groupe de 3 (20')

Intensité moyenne : 65%

Volume moyen : 54%

Durée totale : 18:30:00