

Lundi 19 Mars 18 <u>PPG</u>	à 8h00 Durée :01:30:00	Filles: force sur grimpés de corde Garçons: cardio sur rameur
Intensité 60 %	Volume 50 %	
Lundi 19 Mars 18 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :02:00:00	Échauffement pris en charge par un élève 20' Travail au sol sur défense de ceinture de côté Techniques sur arraché de sol att/def Test enlevé avant
Intensité 60 %	Volume 60 %	
Mardi 20 Mars 18 <u>MUSCULATION</u>	à 10h00 Durée :02:00:00	Musculation
Intensité 70 %	Volume 60 %	
Mardi 20 Mars 18 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :02:00:00	Échauffement pris en charge par un élève 20' Travail de pousse et de déplacement Répétition techniques sur projections Test grimpé de corde
Intensité 60 %	Volume 80 %	
Mercredi 21 Mars 18 <u>SKI DE FOND</u>	à 13h30 Durée :03:00:00	Ski de fond
Intensité 60 %	Volume 100 %	
Mercredi 21 Mars 18 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :01:00:00	Libre: travail au sol sur jambe croisé Gréco: travail au sol sur ceinture de côté
Intensité 60 %	Volume 80 %	
Jeudi 22 Mars 18 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :02:00:00	Échauffement jeux Travail de traversée en placement Lutte 1x10' - 3x2' - 6x1' - 6x30" Test Hongrois
Intensité 90 %	Volume 70 %	
Vendredi 23 Mars 18 <u>SKI ALPIN</u>	à 10h00 Durée :02:00:00	Ski alpin
Intensité 30 %	Volume 30 %	
Vendredi 23 Mars 18 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :02:00:00	Échauffement gym au sol Travail technique sur bras extérieur Lutte à thème Lutte ouverte 2x5'
Intensité 60 %	Volume 80 %	
Samedi 24 Mars 18 <u>LUTTE</u>	à 8h00 Durée :01:00:00	Échauffement individuel 20' Répétitions d'automatismes Lutte à thème : - Gréco :2x(30"-30"-sprint 15") bras dessus/dessous - bras ext - bras dessous - bras tête par dessus - sol - Libre : 2x(30"-30"- sprint 15")bras dessus/dessous - bras ext ou dessous - bras
Intensité 80 %	Volume 70 %	
Samedi 24 Mars 18 <u>LUTTE THEORIE</u>	à 9h00 Durée :01:30:00	Formation animateur: les Maitrises
Intensité %	Volume %	

Intensité moyenne : 63%

Volume moyen : 68%

Durée totale : 20:00:00