

Lundi 26 Mars 18 <u>PPG</u>	à 8h00 Durée :01:30:00	Circuit training
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Lundi 26 Mars 18 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :02:00:00	Échauffement 20' Libre: révision du travail jambe croisée et travail technique sur liane Gréco: travail technique sur atta/def ceinture et arraché Lutte au défi au sol
Intensité 60 %	Volume 70 %	
Mardi 27 Mars 18 <u>MUSCULATION</u>	à 10h00 Durée :02:00:00	Musculation
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Mardi 27 Mars 18 <u>MUSCULATION</u>	à 17h00 Durée :02:00:00	Échauffement individuel type compétition 1 match arbitré 1 match 4x1', toujours le même au milieu avec des partenaires différents 1 match sur fond de fatigue: 30" traversées quadrupédiques - 30" lutte - 30" hongrois - 30" lutte - 30" repos - 30" traversées quadrupédiques - 1'30" lutte
Intensité 100 %	Volume 40 %	
Mercredi 28 Mars 18 <u>SKI ALPIN</u>	à 13h00 Durée :03:00:00	Ski alpin
Intensité 30 %	Volume 30 %	
Mercredi 28 Mars 18 <u>LUTTE THEORIE</u>	à 17h00 Durée :01:00:00	Formation animateur: Les publics Explications du travail à faire
Intensité %	Volume %	
Jeudi 29 Mars 18 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :02:00:00	Échauffement jeux 20' Travail de pousse alterné avec lutte à objectif Travail individuel 45' PPG, "le défi de Nico"
Intensité 60 %	Volume 70 %	
Vendredi 30 Mars 18 <u>MUSCULATION</u>	à 10h00 Durée :02:00:00	Musculation
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Vendredi 30 Mars 18 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :02:00:00	Correction du travail à faire sur les Publics Échauffement 10' Travail technique en gréco sur le pousse et les contrôles Travail technique sur défense de jambe pour les libres Pour Khamzat: 2 matchs 4' avec changement de partenaire toute les minutes.
Intensité 50 %	Volume 80 %	

Intensité moyenne : 66%

Volume moyen : 65%

Durée totale : 17:30:00