

Lundi 09 Avril 18 <u>PPG</u>	à 8h00 Durée :01:30:00 Intensité 90 % Volume 50 %	Circuit corde et rameur
Lundi 09 Avril 18 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 70 % Volume 80 %	Échauffement 20' Libre: travail technique sur les enchaînements au sol Gréco: travail sur ceinture de côté et arraché Lutte au sol 8x(30-30) + 6x(10"-10")
Mardi 10 Avril 18 <u>MUSCULATION</u>	à 10h00 Durée :02:00:00 Intensité 70 % Volume 70 %	Échauffement footing Musculature
Mardi 10 Avril 18 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 100 % Volume 50 %	Échauffement individuel 20' 1 match arbitré 2 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
Mercredi 11 Avril 18 <u>COURSE</u> <u>ORIENTATION</u>	à 13h30 Durée :02:30:00 Intensité 40 % Volume 60 %	Explications de carte Jeux d'orientation Course d'orientation 6 balises
Mercredi 11 Avril 18 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :01:00:00 Intensité % Volume %	Formation animateur: la construction de séance
Jeudi 12 Avril 18 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 80 % Volume 80 %	Échauffement jeux 20' Travail de pousse et de saisie 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, tirade, spéciale.
Intensité moyenne : 75% Volume moyen : 65% Durée totale : 13:00:00		