

Lundi 07 Mai 18	à 8h00	Échauffement 20' Circuit training 40"W-20"R x3 + 1 corde Corde ondulatoire avec fente sautée, pompes sur swiss ball, abdos ramener les jambes sur swiss ball, déplacement de bills, projection de medcin-ball contre le mur, pompes belges, saut proprio sur une jambe sur demi-bosu, bras à la volée swing.
PPG	Durée :01:30:00	
Intensité 60 %	Volume 90 %	
Lundi 07 Mai 18	à 16h45	Formation animateur: les règlements de lutte
LUTTE THEORIE	Durée :00:30:00	
Intensité %	Volume %	
Lundi 07 Mai 18	à 17h30	Échauffement 20' + 10' répétitions techniques individuelles Gréco: Travail technique sur bras-dessous et double bras-dessous Travail de pousse avec intégration sur bras-dessous Match: (1'30 debout - 45"/45" sol)x4 Libre: Travail au sol sur main sur jambe Lutte au sol: 10x(30"-30") - 6x(10"-10")
LUTTE	Durée :01:45:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Mardi 08 Mai 18	à 10h00	Musculation
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 60 %	
Mardi 08 Mai 18	à 16h00	Échauffement 30' Répétitions techniques match 6x10'
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 100 %	
Mercredi 09 Mai 18	à 13h30	VTT
VTT	Durée :03:00:00	
Intensité 70 %	Volume 100 %	
Mercredi 09 Mai 18	à 17h00	Échauffement 10' Travail technique et lutte à thème sur ceinture de côté
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Jeudi 10 Mai 18	à 10h00	Formation animateur: séance d'initiation
LUTTE THEORIE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Jeudi 10 Mai 18	à 16h00	Échauffement jeux Libre: travail individuel des Maîtrises et lutte ouverte Gréco: Travail de pousse et de tirade de bras Enchaînement debout-sol Match: (1' debout - 30" sol - 1' debout- 30" sol) x 3 Tournante debout: toujours le même au milieu
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Vendredi 11 Mai 18	à 10h00	Musculation et course
PPG	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 80 %	
Vendredi 11 Mai 18	à 17h00	Préparation individuelle 30' Évaluation des Maitrises Bleue et Marron Lutte ouverte et PPG individuelle
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 50 %	Volume 50 %	

Samedi 12 Mai 18

à 8h00

LUTTE

Durée :01:30:00

Intensité 80 %

Volume 60 %

Échauffement
Répétitions d'automatismes
Lutte à objectif 8x(1'-1')
Circuit 7-6-5

Samedi 12 Mai 18

à 9h30

LUTTE THEORIE

Durée :01:30:00

Intensité %

Volume %

Formation animateur: séance d'initiation

Intensité moyenne : 69%

Volume moyen : 76%

Durée totale : 22:45:00