

Lundi 21 Mai 18	à 16h00	Échauffement 20 min Travail sur la stratégie de match en gréco
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 60 %	
Mardi 22 Mai 18	à 10h00	Musculation, entraînement au "défit de Nico"
<u>MUSCULATION</u>	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Mardi 22 Mai 18	à 17h00	Échauffement avec des exercices de vitesse Répétitions techniques en vitesse par groupe de 3: 4-3-2 sur Bav , enfourchement, tirade, spéciale. Répétition en vitesse d'exécution 3 rep Bav , enfourchement, tirade, spéciale. Travail de défense au sol Travail individuel 20'
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 90 %	Volume 50 %	
Mercredi 23 Mai 18	à 9h00	Raid Cerdagne Nature UNSS
<u>RAID</u>	Durée :05:00:00	
Intensité 70 %	Volume 100 %	
Jeudi 24 Mai 18	à 17h00	Échauffement jeux 30' Répétitions techniques individuelles 10' Lutte à thème 2x(40"-40") sur chaque thème: att/def - BDBD - jambe prise - bras extérieur ou bras dessous - passage de haie - sol. Lutte toujours le même au milieu pendant 6', un partenaire différent toutes les 1' par groupe de 3
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 70 %	
Vendredi 25 Mai 18	à 10h00	Musculation Course
<u>MUSCULATION</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Vendredi 25 Mai 18	à 17h00	Échauffement 20' classique Lutte ouverte avec des préactions obligatoires (réviser les préactions) 10' Élaborer un répertoire technique sur attaque aux jambes (au milieu, à l'intérieur, à l'extérieur) et la défense appropriée. Démonstration de 3 complexes att/def chacun. 50' Lutte tournante, changement au premier point marqué 20'
<u>MUSCULATION</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 90 %	

Intensité moyenne : 75%

Volume moyen : 75%

Durée totale : 17:00:00