

Lundi 18 Février 19 PPG	à 8h00 Durée :01:30:00	Circuit training
Intensité %	Volume %	
Lundi 18 Février 19 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00	Bilan du championnat de France de lutte libre Échauffement 20' Gréco : <i>travail de pousse, d'attitude et de placements</i> Libre : <i>Répétitions techniques sur attaques aux jambes avec réactions différentes</i> Lutte ouverte : 6x3'
Intensité %	Volume %	
Mardi 19 Février 19 MUSCULATION	à 10h00 Durée :02:00:00	Musculation
Intensité %	Volume %	
Mardi 19 Février 19 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00	Échauffement 20' pris en charge par un élève en formation BF1 Libre : 2 matchs arbitrés + 1 match sur fond de fatigue Gréco : Travail technique sur ceinture de côté Travail technique sur tirade de debout et enchaînement ceinture de côté Lutte ouverte : 6x3'
Intensité %	Volume %	
Mercredi 20 Février 19 SKI DE FOND	à 13h30 Durée :03:00:00	Championnat académique UNSS de ski de fond
Intensité %	Volume %	
Mercredi 20 Février 19 LUTTE	à 17h00 Durée :01:00:00	Travail technique au sol sur ramassement de bras et tête.
Intensité %	Volume %	
Jeudi 21 Février 19 LUTTE THEORIE	à 10h00 Durée :01:00:00	Retour et discussion sur les méthodes d'entraînement
Intensité %	Volume %	
Jeudi 21 Février 19 LUTTE	à 10h00 Durée :01:00:00	Séance individualisée
Intensité %	Volume %	
Jeudi 21 Février 19 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00	Échauffement 20' pris en charge par un élève en formation BF1 Travail de projection en souplesse sur mannequins et partenaires Lutte à objectifs
Intensité %	Volume %	
Vendredi 22 Février 19 SKI DE FOND	à 10h00 Durée :02:00:00	Ski de fond
Intensité %	Volume %	
Vendredi 22 Février 19 SKI DE FOND	à 10h00 Durée :02:00:00	Échauffement 20' pris en charge par un élève en formation BF1 40 répétitions techniques. Lutte par tournante
Intensité %	Volume %	

Intensité moyenne : %

Volume moyen : %

Durée totale : 19:30:00