

Lundi 11 Mars 19	à 10h00	Échauffement "décrassage" Circuit training
PPG	Durée :01:30:00	
Intensité %	Volume %	
Lundi 11 Mars 19	à 17h00	Échauffement commun Gréco : séance avec Arthur Libre : Répétitions techniques individuelles. 3 x (1' rep d'attaque - 1' rep d'attaque + défense - 1' lutte). Lutte au sol 4x(30"-30") Cordes
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Mardi 12 Mars 19	à 10h00	Musculation
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Mardi 12 Mars 19	à 17h00	Échauffement commun pris en charge par Mohamed Gréco : séance avec Arthur Libre : Travail technique technique préparation d'action et jambe Travail individuel
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Mercredi 13 Mars 19	à 13h00	Ski alpin (facultatif pour les filles)
SKI ALPIN	Durée :03:00:00	
Intensité %	Volume %	
Mercredi 13 Mars 19	à 16h30	Gréco : séance avec Arthur Libre : lutte au sol au ratio
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Jeudi 14 Mars 19	à 10h00	Groupe 1 : Méthodologie sur l'analyse vidéo. qs Groupe 2 : gérer la sécurité d'une séance Groupe 3 : préparation mentale
LUTTE THEORIE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Jeudi 14 Mars 19	à 11h00	Gréco : séance avec Arthur Libre : séance individualisée sur les schéma tactique de match
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Jeudi 14 Mars 19	à 17h00	Échauffement commun pris en charge par Martin Gréco : séance avec Arthur Libre : Répétitions techniques en vitesse 20x spéciale + enchaînement au sol. Étirements
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Vendredi 15 Mars 19	à 10h00	Gréco : séance avec Arthur
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Vendredi 15 Mars 19	à 17h00	Gréco : séance avec Arthur
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	

Samedi 16 Mars 19

à 9h00

Gréco : séance avec Arthur

LUTTE

Durée :02:00:00

Intensité %

Volume %

Intensité moyenne : %

Volume moyen : %

Durée totale : 24:30:00