

Lundi 27 Mai 19	à 8h00	Échauffement 10' Circuit rameur + 8x10 exercices
PPG	Durée :01:30:00	
Intensité %	Volume %	
Lundi 27 Mai 19	à 17h00	Échauffement 20' Éducatifs sur jambe prise Travail technique sur défense de jambe Lutte à thème jambe prise Lutte sur fond de fatigue : 30s rameur - 1' lutte - 30s rameur - 1' lutte - 30" pause - 1' rameur - 2' lutte
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Mardi 28 Mai 19	à 10h00	1h musculation 1h travail de renforcement à poids de corps
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Mardi 28 Mai 19	à 17h00	Échauffement 20' Répétitions techniques debout 20' Répétitions techniques au sol 20' Matches 1x6' - 2x3' - 4x1' - 6x30" 6 cordes pour les garçons, 4 cordes pour les filles + multibonds
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Mercredi 29 Mai 19	à 14h00	Base-ball
BASE BALL	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Mercredi 29 Mai 19	à 16h30	Échauffement 15' Travail au sol croisé et enchaînements Lutte au sol par groupe de 3.
LUTTE	Durée :01:30:00	
Intensité %	Volume %	
Jeudi 30 Mai 19	à 9h00	Musculation Répétitions de sprint
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Vendredi 31 Mai 19	à 10h00	Footing sentier sportif
FOOTING	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	

Intensité moyenne : %

Volume moyen : %

Durée totale : 15:00:00