

lundi 01 février 21	à 8h00	Échauffement 20' Libre : éducatifs et travail technique sur liane Gréco : bras-tête, ceinture, arraché+ceinture
LUTTE	Durée :01:30:00	
Intensité %	Volume %	
lundi 01 février 21	à 17h20	Circuit endurance de force
PPG	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
lundi 01 février 21	à 18h30	Libre : Répétitions techniques avec enchaînement debout sol à partir du bras extérieur 10' du bras-tête par dessus 10' et jambe prise (att en rotation) 10'. Lutte 4x2' Gréco : Projection sur mannequin. Répétitions techniques : bras-tête par dessus, bras extérieur, bras dessus/dessous.
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
mardi 02 février 21	à 10h00	Musculation
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
mardi 02 février 21	à 17h20	3 matchs arbitrés PPG cordes
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
mercredi 03 février 21	à 13h30	Ski de fond
SKI DE FOND	Durée :03:00:00	
Intensité %	Volume %	
mercredi 03 février 21	à 17h00	Libre : répétitions sur liane. Lutte à thème : jambe sur jambe, main sur jambe, ceinture, ramassement de bras. 3x(30"-30") sur chaque thème. Gréco : répétitions techniques sur retournements et arraché. Tournante au sol 5x30" att - 5x30" def
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
jeudi 04 février 21	à 10h00	Groupe 1 : évaluation Jeune arbitre (vidéo et QCM) Groupe 2 : formation animateur : les jeux de lutte
LUTTE THEORIE	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
jeudi 04 février 21	à 11h00	Séance individualisée
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
jeudi 04 février 21	à 17h20	Échauffement jeux 30' Libre : travail de garde, de pousse et de relance. Lutte ouverte : 1x4' - 2x2' - 6x1' - 6x30" Gréco : Pousse et répétitions techniques individuelles. 3x(2x(40" pousse - 20" technique - 40" pousse - 20" technique) r=40")
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
vendredi 05 février 21	à 10h00	Ski de fond
SKI DE FOND	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
vendredi 05 février 21	à 17h20	Échauffement 20' (jeux de vitesse) Répétitions techniques individuelles 10' Vitesse par groupe de 3 : vitesse d'exécution 15 rep chacun répétitions en vitesse pour le groupe : 6 - 4 - 2 rep x3 Lutte au ratio 8x2'
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	

Intensité moyenne : %

Volume moyen : %

Durée totale : 19:30:00