

lundi 08 février 21	à 8h00	Échauffement 20 min Travail technique sur défense jambe prise au sol. Lutte à thème Travail technique sur limousine Lutte à thème
<b>LUTTE</b>	Durée :01:30:00	
Intensité 50 %	Volume 70 %	
lundi 08 février 21	à 17h20	Circuit training d'endurance de force
<b>PPG</b>	Durée :01:00:00	
Intensité 60 %	Volume 80 %	
lundi 08 février 21	à 18h30	Répétitions d'automatismes. 4x20 reps Lutte au sol 6x(30"-30") Lutte debout 6x1'
<b>LUTTE</b>	Durée :01:00:00	
Intensité 60 %	Volume 60 %	
mardi 09 février 21	à 10h00	Musculation
<b>MUSCULATION</b>	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 60 %	
mardi 09 février 21	à 17h20	Échauffement individuel type compétition 2 ou 3 matchs arbitrés avec le règlement Lutte Jeune Évaluation du Jeune Arbitre Circuit 6-5-4
<b>LUTTE</b>	Durée :02:00:00	
Intensité 100 %	Volume 40 %	
mercredi 10 février 21	à 13h30	Randonnée
<b>LUTTE</b>	Durée :04:00:00	
Intensité 20 %	Volume 100 %	
jeudi 11 février 21	à 10h00	Groupe 1 : Les Maitrises de lutte Groupe 2 : Formation Animateur
<b>LUTTE THEORIE</b>	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
jeudi 11 février 21	à 11h00	Séance individualisée
<b>LUTTE</b>	Durée :01:00:00	
Intensité 40 %	Volume 50 %	
jeudi 11 février 21	à 17h00	Échauffement jeux Travail de pousse. Lutte par groupe de 3 debout et au sol Lutte sur fond de fatigue : (30" déplacement quadrupédique - 1' lutte debout - 30" Burpees - 30"/30" lutte au sol- 30" pause - 30" sprint - 30"/30" lutte au sol- 30" disque) x 2
<b>LUTTE</b>	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 60 %	
vendredi 12 février 21	à 10h00	Ski de fond
<b>SKI DE FOND</b>	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 90 %	
vendredi 12 février 21	à 10h00	Séance à la carte !
<b>LUTTE</b>	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 50 %	

Intensité moyenne : 59%

Volume moyen : 66%

Durée totale : 19:30:00