

lundi 01 mars 21	à 8h00	Échauffement "décrassage" Luttes indiennes Travail technique individuel à partir du règlement lutte jeune Lutte jeune au sol 10x (30"-30")
LUTTE	Durée :01:30:00	
Intensité 60 %	Volume 50 %	
lundi 01 mars 21	à 17h20	Circuit training
PPG	Durée :01:00:00	
Intensité 60 %	Volume 70 %	
lundi 01 mars 21	à 18h30	Répétitions techniques individuelles : 10 attaques aux jambes - 10 défenses de jambes - 10 attaques à partir d'un contrôle sur le haut du corps - 10 projections Lutte 4x(2' debout - 30"/30" sol)
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité 80 %	Volume 50 %	
mardi 02 mars 21	à 10h00	Musculation
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 40 %	
mardi 02 mars 21	à 17h20	Échauffement 20' Placement de garde et d'attaque aux jambes. Travail de poussé et de préaction d'attaques aux jambes (dégagement des bras). Lutte à thème 6x2'
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 50 %	Volume 70 %	
mercredi 03 mars 21	à 13h30	Ski de fond
SKI DE FOND	Durée :03:00:00	
Intensité 20 %	Volume 100 %	
mercredi 03 mars 21	à 17h00	Échauffement 10' Attaque et défense de ceinture de côté Lutte à thème
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité 60 %	Volume 60 %	
jeudi 04 mars 21	à 10h00	Groupe 1 : Le fonctionnement de la fédération Groupe 2 : Formation animateur : les jeux de lutte
LUTTE THEORIE	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
jeudi 04 mars 21	à 11h00	Travail individuel sur les Maitrises
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité 30 %	Volume 30 %	
jeudi 04 mars 21	à 17h20	Échauffement jeux : foulards 30" Touche cheville Lutte à thème jambe prise Travail de la combativité : fin de match sur fond de fatigue avec coach. 6x1' et 6x30" PPG : 4 cordes, 100 pompes, 100 V-W, 200 abdos
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 50 %	
vendredi 05 mars 21	à 10h00	Musculation
MUSCULATION	Durée :01:00:00	
Intensité 60 %	Volume 40 %	

vendredi 05 mars 21

à 11h00

ATHLÉTISME

Durée :01:00:00

Intensité 40 %

Volume 30 %

Apprentissage du franchissement d'une haie.

vendredi 05 mars 21

à 17h20

LUTTE

Durée :02:00:00

Intensité 60 %

Volume 50 %

Échauffement 20'

Gréco :

Libre : Travail de garde et de pousse

Technique d'attaque et défense de face

Lutte à thème 10x(1'-1')

Intensité moyenne : 55%

Volume moyen : 53%

Durée totale : 19:30:00