

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