

lundi 08 mars 21	à 8h00	Échauffement 20' Éducatifs sur cambrés et crochets Travail technique sur lianes Lutte à thème
<u>LUTTE</u>	Durée :01:30:00	
Intensité 40 %	Volume 50 %	
lundi 08 mars 21	à 17h20	Circuit training
<u>PPG</u>	Durée :01:00:00	
Intensité 70 %	Volume 60 %	
lundi 08 mars 21	à 18h30	Lutte 10x2' r=2'
<u>LUTTE</u>	Durée :01:00:00	
Intensité 70 %	Volume 50 %	
mardi 09 mars 21	à 10h00	Musculation
<u>MUSCULATION</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 50 %	
mardi 09 mars 21	à 17h20	Échauffement individuel 30' 3 matchs arbitrés Test grimpe de corde
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 100 %	Volume 30 %	
mercredi 10 mars 21	à 13h30	Exercices d'orientations Explication d'une carte et de sa légende Mini CO dans le lycée
<u>COURSE</u>	Durée :03:00:00	
Intensité 30 %	Volume 30 %	
mercredi 10 mars 21	à 17h00	Révisions sur les lianes 30' Lutte au sol 8x(30"-30") - 8x(10"-10")
<u>LUTTE</u>	Durée :01:00:00	
Intensité 70 %	Volume 50 %	
jeudi 11 mars 21	à 10h00	Groupe 1 : Groupe 2 : Formation animateur
<u>LUTTE THEORIE</u>	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
jeudi 11 mars 21	à 10h00	Travail individuel sur les Maitrises
<u>LUTTE</u>	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
jeudi 11 mars 21	à 17h20	Échauffement jeux 30' Travail technique : tête dans la fourche et Knops Lutte ouverte par équipe 2x12' Test tractions et multibonds
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 60 %	
vendredi 12 mars 21	à 10h00	Musculation
<u>MUSCULATION</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 40 %	

vendredi 12 mars 21

à 10h00

ATHLÉTISME

Durée :01:00:00

Intensité 40 %

Volume 30 %

Technique sur franchissement de haie
Course de haie

vendredi 12 mars 21

à 17h20

LUTTE

Durée :01:00:00

Intensité 60 %

Volume 70 %

Échauffement 20'
Gréco :
Libre : travail technique sur les attaques aux jambes avec changement de direction. Lutte ouverte 5x2'
Test Hongrois

Intensité moyenne : 60%

Volume moyen : 47%

Durée totale : 19:30:00