

lundi 15 mars 21	à 8h00	Échauffement 20' Travail technique sur Seger et croisillon Lutte à thème
<b><u>LUTTE</u></b>	Durée :01:30:00	
Intensité 60 %	Volume 60 %	
lundi 15 mars 21	à 17h20	Circuit training
<b><u>PPG</u></b>	Durée :01:00:00	
Intensité 60 %	Volume 70 %	
lundi 15 mars 21	à 18h30	Travail technique tête relevée dans la fourche. lutte à thème : tête relevée dans la fourche, position quadrupédique, passage de haie.
<b><u>LUTTE</u></b>	Durée :01:00:00	
Intensité 60 %	Volume 50 %	
mardi 16 mars 21	à 10h00	Musculation
<b><u>MUSCULATION</u></b>	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 50 %	
mardi 16 mars 21	à 17h20	Test corde à sauter 3 matchs arbitrés Rattrapage des tests ou PPG individuelle
<b><u>LUTTE</u></b>	Durée :02:00:00	
Intensité 100 %	Volume 30 %	
mercredi 17 mars 21	à 13h30	Course d'orientation
<b><u>COURSE</u></b>	Durée :02:00:00	
Intensité 30 %	Volume 80 %	
mercredi 17 mars 21	à 16h30	Révision sur Seger et croisillon Lutte au ratio 10x(30-30")
<b><u>LUTTE</u></b>	Durée :01:00:00	
Intensité 60 %	Volume 60 %	
jeudi 18 mars 21	à 10h00	Groupe 1 : les TQO Groupe 2 : formation animateur : savoir démontrer une CTT
<b><u>LUTTE THEORIE</u></b>	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
jeudi 18 mars 21	à 11h00	Travail individuel sur les Maitrises
<b><u>LUTTE</u></b>	Durée :01:00:00	
Intensité 10 %	Volume 30 %	
jeudi 18 mars 21	à 17h20	Échauffement jeux Travail technique sur les changements de direction et associations de CTT Lutte à objectifs Test multibonds
<b><u>LUTTE</u></b>	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 60 %	
vendredi 19 mars 21	à 10h00	Musculation
<b><u>MUSCULATION</u></b>	Durée :01:00:00	
Intensité 70 %	Volume 50 %	

vendredi 19 mars 21

à 11h00

**ATHLÉTISME**

Durée :01:00:00

Intensité 40 %

Volume 50 %

Course de haies

vendredi 19 mars 21

à 17h20

**LUTTE**

Durée :02:00:00

Intensité 50 %

Volume 70 %

Test Luc Léger

Gréco :

Libre : défense de jambe. Lutte à thème jambe prise.

Intensité moyenne : 55%

Volume moyen : 55%

Durée totale : 18:30:00