

lundi 11 mars 24 PPG Intensité 60 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 8h00 Durée : 01:30:00 Volume 80 %	Test Luc léger Traversées renfo : coréennes, abdos, bondissements, corde à sauter x6
lundi 11 mars 24 LUTTE Intensité 50 % Entraîneur : M. Fiquet	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume 70 %	20' Echauffement 5' Chat-roulade 5' répétitions techniques individuelles 30' technique sur attaque bloquée aux jambes tête intérieure au sol. Demander solutions aux jeunes Apporter solutions, lever la tête entre les jambes passage arr, verrouiller jambe à deux mains déplacement extérieur, verrouiller jambe à 2 mains relever l'adv continuer att
mardi 12 mars 24 MUSCULATION Intensité 70 % Entraîneur : C. Fontaine	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume 60 %	Musculation
mardi 12 mars 24 LUTTE Intensité 80 % Entraîneur : M. Fiquet	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume 60 %	20' Echauffement Test grimpé de corde Travail technique sur défense de jambe et contre-attaque Lutte à thème sur jambe prise : tête int / tête ext / jambe prise allongée / passage de haie / quadrupédique haut / sol 3x(30"-30")
mercredi 13 mars 24 SKI DE FOND Intensité 40 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 13h30 Durée : 02:30:00 Volume 100 %	Ski de fond
mercredi 13 mars 24 THÉORIE Intensité % Entraîneur : I. Ladevèze	à 17h00 Durée : 01:00:00 Volume %	Prise en charge d'une séance par les animateurs
jeudi 14 mars 24 SKI DE FOND Intensité 60 % Entraîneur : C. Fontaine	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume 70 %	Groupe des anciens : musculation Groupe des nouveaux : ski de fond
jeudi 14 mars 24 LUTTE Intensité 80 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume 60 %	Echauffement jeux 30' Test tractions 10' technique individuelle Travail sur les relances : 30' contre-att ; 1)° Parer puis attraper cheville 2)° Parer déplacements droite gauche saisie aisselle passage arr 3)° relance en double leg
vendredi 15 mars 24 SKI DE FOND Intensité 60 % Entraîneur : C. Fontaine	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume 70 %	Groupe des anciens : ski de fond Groupe des nouveaux : musculation
vendredi 15 mars 24 LUTTE Intensité 70 % Entraîneur : M. Fiquet	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume 90 %	Echauffement 20' Rattrapage des tests Travail technique sur croisés de cheville lutte au sol 4x15min
samedi 16 mars 24 LUTTE Intensité % Entraîneur : M. Fiquet	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume %	Individuel

Intensité moyenne : 63%

Volume moyen : 73%

Durée totale : 21:00:00