

mardi 09 mai 23 MUSCULATION Intensité % Volume % Entraîneur : C. Fontaine	à 10h00 Durée : 02:00:00	Musculation
mardi 09 mai 23 LUTTE Intensité % Volume % Entraîneur :	à 17h20 Durée : 02:00:00	Echauffement 20' Répétitions techniques sur : Attaque aux jambes de face x10, attaque aux jambes en rotation x 10, défense de jambe (esquive des deux jambes, appuyer la tête + passage arrière) x 10, projection au choix x 10, techniques à partir du bras extérieur ou du bras dessous x10. Révision des Maitrises 40'
mercredi 10 mai 23 ULTIMATE Intensité % Volume % Entraîneur :	à 13h30 Durée : 02:00:00	Ultimate Initiation des snowborder à la lutte et l'apprentissage de la chute.
jeudi 11 mai 23 MUSCULATION Intensité % Volume % Entraîneur : C. Fontaine	à 10h00 Durée : 02:00:00	Musculation
jeudi 11 mai 23 LUTTE Intensité % Volume % Entraîneur : E. Leprince	à 17h20 Durée : 02:00:00	Echauffement jeux 30' Révision des Maitrises 30' Travail technique au sol sur défense et attaque de ceinture avec changement de direction. Lutte à thème sur ceinture de côté : avec saisie prise (6x(20"/20")) / sans saisie au départ (6x(20"/20")). Travail technique debout attaques aux jambes sans poser les genoux au sol. Lutte
vendredi 12 mai 23 LUTTE Intensité % Volume % Entraîneur : E. Leprince	à 10h00 Durée : 02:00:00	Footing 45' Circuit PPG au portique : 20" travail / 40" repos : objectif : faire le + de répétitions possible sur les temps de travail. Tractions / squat complet avec sac bulgare / dips / Abdos relevé de jambes / pompes / fentes sautées / arraché kettle. x3 tours.
vendredi 12 mai 23 LUTTE Intensité % Volume % Entraîneur : E. Leprince	à 17h20 Durée : 02:00:00	Echauffement 10' + gym au sol 20' Révision des Maitrises 30' Lutte au sol 10 x (30"-30") Lutte à objectifs (marquer X points, marquer à partir de X contrôle, marquer sur défense ou relance, rendre l'advs passif, 100% d'efficacité, marquer debout + au sol, tomber son adversaire, marquer sur sa spéciale, marquer en zone, lutter en
samedi 13 mai 23 LUTTE Intensité % Volume % Entraîneur : E. Leprince	à 9h30 Durée : 02:00:00	Echauffement 20' Travail de pousse, de déplacement et de préaction pour attaquer aux jambes. Lutte ouverte (objectif 100% d'efficacité) 10x3' Cordes et multibonds

Intensité moyenne : %

Volume moyen : %

Durée totale : 16:00:00