

Lundi 17 Mars 14 <b><u>LUTTE</u></b>	à 10h00 Durée :02:00:00	* Échauffement 30' * Travail sur ramassement de cheville au sol * Lutte au sol 5x(1'-1') / 5x(30"-30") / 5x(15"-15")
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Lundi 17 Mars 14 <b><u>LUTTE</u></b>	à 17h00 Durée :02:00:00	* Entraînement avec Benoit Schuller
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Mardi 18 Mars 14 <b><u>MUSCULATION</u></b>	à 10h00 Durée :02:00:00	* Musculation
Intensité 90 %	Volume 80 %	
Mardi 18 Mars 14 <b><u>LUTTE</u></b>	à 17h00 Durée :02:00:00	* Échauffement pris en charge par un élève * Rep en attaque 3x10 sur spéciales * 1 rep att / 1 rep def / lutte 20' * Tactique: bloquer la lutte, 1'30" pour marquer, 30" pour marquer
Intensité 90 %	Volume 80 %	
Mercredi 19 Mars 14 <b><u>RAQUETTES</u></b>	à 13h00 Durée :04:00:00	* Randonnée en raquette
Intensité 20 %	Volume 100 %	
Mercredi 19 Mars 14 <b><u>LUTTE</u></b>	à 13h00 Durée :01:00:00	* Travail techniques sur Segger * Lutte à thème mains sur jambes 10X (30"-30")
Intensité 70 %	Volume 80 %	
Jeudi 20 Mars 14 <b><u>LUTTE</u></b>	à 17h00 Durée :02:00:00	* Échauffement basket 30' * Travail technique sur défense de jambe de face et en rotation * Lutte à thème sur jambe prise * Match 3x (2x2')
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Vendredi 21 Mars 14 <b><u>REPOS</u></b>	à 10h00 Durée :	
Intensité %	Volume %	
Vendredi 21 Mars 14 <b><u>PPG</u></b>	à 17h00 Durée :02:00:00	* Circuit PPG * Lutte jambe sur jambe avec Nicolas
Intensité 90 %	Volume 80 %	

Intensité moyenne : 75%

Volume moyen : 83%

Durée totale : 17:00:00