

Lundi 24 Mars 14 <u>LUTTE</u>	à 8h00 Durée :01:40:00	* Bilan du championnat de France féminin * Échauffement 20' * Travail technique sur la fourche au sol * Lutte à thème, lutte ouverte
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Lundi 24 Mars 14 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :02:00:00	* Échauffement pris en charge par un élève * Technique sur bras-tête par dessus * Lutte à thème * Lutte 1x6' , 2x3' , 12x1'
Intensité 85 %	Volume 80 %	
Mardi 25 Mars 14 <u>LUTTE</u>	à 10h00 Durée :02:00:00	* Échauffement corde à sauter * Musculation
Intensité 90 %	Volume 90 %	
Mardi 25 Mars 14 <u>PPG</u>	à 17h00 Durée :01:00:00	* PPG circuit training
Intensité 90 %	Volume 90 %	
Mardi 25 Mars 14 <u>LUTTE</u>	à 18h00 Durée :01:00:00	* Lutte au handicapé * Montante-descendante 12x1'
Intensité 90 %	Volume 90 %	
Mercredi 26 Mars 14 <u>SKI ALPIN</u>	à 13h00 Durée :04:00:00	* Ski alpin
Intensité 30 %	Volume 30 %	
Mercredi 26 Mars 14 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :01:00:00	* Lutte à thème ramassement de bras, ceinture, main sur jambe, jambe sur jambe
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Judi 27 Mars 14 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :02:00:00	* Échauffement pris en charge par un élève * Répétitions sur passage arrière, enfourchement, attaque aux jambe de face * Technique sur attaque et défense cheville * Lutte à thème sur les relances 8x(1'-1')
Intensité 80 %	Volume 90 %	
Vendredi 28 Mars 14 <u>SKI DE FOND</u>	à 10h00 Durée :02:00:00	* Ski de fond
Intensité %	Volume %	
Vendredi 28 Mars 14 <u>MUSCULATION</u>	à 17h00 Durée :01:00:00	* Musculation
Intensité 90 %	Volume 80 %	
Vendredi 28 Mars 14 <u>LUTTE</u>	à 18h00 Durée :01:00:00	* par 3: tournante debout 20' * par 3: tournante au sol 20'
Intensité 95 %	Volume 70 %	
Samedi 29 Mars 14 <u>LUTTE</u>	à 8h00 Durée :02:00:00	* Échauffement pris en charge par un élève * Révisions techniques sur ce qui a été vu depuis le début de la semaine * 3x10' lutte ouverte * Étirements, sauna, bains
Intensité 80 %	Volume 80 %	

Intensité moyenne : 81%

Volume moyen : 78%

Durée totale : 20:40:00