

Lundi 31 Mars 14 LUTTE	à 8h00 Durée :01:40:00	* Échauffement 20' * Technique sur ramassement de cheville * Lutte au sol 10x (40"-40"), 5x(15"-15")
Intensité 70 %	Volume 80 %	
Lundi 31 Mars 14 PPG	à 17h00 Durée :01:00:00	* Circuit training en alternant endurance de force et puissance
Intensité 90 %	Volume 80 %	
Lundi 31 Mars 14 LUTTE	à 18h00 Durée :01:00:00	* Répétitions sur défense de jambes * Lutte 3x(2x3')
Intensité 90 %	Volume 80 %	
Mardi 01 Avril 14 MUSCULATION	à 10h00 Durée :02:00:00	* Échauffement footing * Musculations
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Mardi 01 Avril 14 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00	* Échauffement pris en charge par un élève * 3 matchs arbitrés * Pompes, abdos
Intensité 100 %	Volume 60 %	
Mercredi 02 Avril 14 BASKET BALL	à 15h00 Durée :02:00:00	* Basket
Intensité 30 %	Volume 30 %	
Mercredi 02 Avril 14 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00	* Défense sur ceinture * 4x10' lutte au sol
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Jeudi 03 Avril 14 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00	* Échauffement pris en charge par un élève * Travail sur bras-dessus-dessous à mi-hauteur, tête dans la fourche * Lutte à thème * Lutte 2x3' + 12x1'
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Vendredi 04 Avril 14 LUTTE	à 10h00 Durée :02:00:00	* Footing * Musculation
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Vendredi 04 Avril 14 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00	* Gymnastique au sol 40' * Lutte au sol * Lutte à thème sur jambe prise * Lutte à thème sur contrôle bras ext et bras dessous * Cordes
Intensité 90 %	Volume 70 %	
Samedi 05 Avril 14 LUTTE	à 8h00 Durée :02:00:00	* Échauffement pris en charge par un élève * Travail sur attaque et défense en rotation * Lutte à thème * (15" enfourchement, 15" att jbe, 15" esquive relance, 15" sprint) x 3
Intensité 80 %	Volume 80 %	

Intensité moyenne : 78%

Volume moyen : 72%

Durée totale : 19:40:00