

Lundi 07 Avril 14 <b>LUTTE</b>	à 8h00 Durée :01:40:00	* Échauffement 20' * Travail jambes sur jambes * Lutte à thème * Lutte ouverte au sol 6 x (30"-30")
Intensité 70 % Volume 70 %		
Lundi 07 Avril 14 <b>CIRCUIT TRAINING</b>	à 17h00 Durée :01:00:00	* Circuit training
Intensité 90 % Volume 90 %		
Lundi 07 Avril 14 <b>LUTTE</b>	à 18h00 Durée :01:00:00	* Répétitions techniques avec liaison debout-sol * 3x(1' lutte - 30" sol - 1' lutte - 30" sol - 30" bras-tête - 1' lutte - 30" bras - tête - 1' attaque)
Intensité 80 % Volume 80 %		
Mardi 08 Avril 14 <b>LUTTE</b>	à 10h00 Durée :02:00:00	* Échauffement footing * Musculation
Intensité 80 % Volume 70 %		
Mardi 08 Avril 14 <b>LUTTE</b>	à 17h00 Durée :02:00:00	* Échauffement pris en charge par un élève * Travail sur les préactions + se relever sur les attaques aux jambes * Lutte 3x (2x3') * Entraînement individuel 20'
Intensité 80 % Volume 70 %		
Mercredi 09 Avril 14 <b>COURSE</b>	à 13h00 Durée :03:00:00	* Course d'orientation autour du lycée
Intensité 60 % Volume 50 %		
Mercredi 09 Avril 14 <b>LUTTE</b>	à 17h00 Durée :01:00:00	* Lutte au sol 5x8'
Intensité % Volume %		
Jeudi 10 Avril 14 <b>LUTTE</b>	à 17h00 Durée :02:00:00	* Échauffement pris en charge par un élève * Répétitions sur défenses de jambes 30' * Lutte à thème 6x(30"-30") sur jambe prise tête intérieur, jambe prise tête extérieur * Lutte ouverte 12 x 1'
Intensité 90 % Volume 80 %		
Vendredi 11 Avril 14 <b>PPG</b>	à 10h00 Durée :02:00:00	* Renforcement général * Épaulé * Rameur
Intensité 90 % Volume 70 %		
Vendredi 11 Avril 14 <b>LUTTE</b>	à 17h00 Durée :02:00:00	* Échauffement pris en charge par un élève * Travail sur bras-extérieur * Lutte à thème * Cordes / abdos
Intensité 70 % Volume 80 %		
Samedi 12 Avril 14 <b>LUTTE</b>	à 8h00 Durée :01:40:00	* Échauffement pris en charge par un élève * Révisions techniques sur ce qui a été vu pendant la semaine * Lutte en tournante
Intensité 70 % Volume 80 %		

Intensité moyenne : 78%

Volume moyen : 74%

Durée totale : 19:20:00