

Lundi 14 Avril 14	à 8h00	* Échauffement 20' * Travail sur ceinture de côté * Lutte à thème * Lutte ouverte au sol
LUTTE	Durée :01:40:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Lundi 14 Avril 14	à 16h45	* Bilans de compétitions * Circuit training
CIRCUIT TRAINING	Durée :01:00:00	
Intensité 90 %	Volume 90 %	
Lundi 14 Avril 14	à 18h00	* Répétitions techniques sur spéciales 15' * Pyramide lutte (30" - 1' - 1'30" - 1' - 30")x4
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Mardi 15 Avril 14	à 10h00	* Échauffement course et élastiques * Musculation
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Mardi 15 Avril 14	à 17h00	* Échauffement pris en charge par un élève. * 3 matchs arbitrés * Entraînement individuel
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 100 %	Volume 60 %	
Mercredi 16 Avril 14	à 13h00	* Escalade au rocher de St Pierre
ESCALADE	Durée :03:00:00	
Intensité %	Volume %	
Mercredi 16 Avril 14	à 13h00	* Lutte au sol sur spéciales * 3x10' * 10x (30"-30")
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité 70 %	Volume 80 %	
Jeudi 17 Avril 14	à 17h00	* Échauffement pris en charge par un élève * Lutte au sol 5x (30"-30") * Lutte à thème 4x(30"-30"): bras tête, jambe prise tête int, jambe prise tête ext, contrôle sur le haut du corps. * Lutte à thème tactique * Cordes
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Vendredi 18 Avril 14	à 10h00	* Renforcement musculaire général * Pyramide rameur 3x(5" - 10" - 15" - 20" - 15" - 10" - 5") * Montante épaulé
PPG	Durée :02:00:00	
Intensité 85 %	Volume 80 %	
Vendredi 18 Avril 14	à 17h00	* Échauffement acrogym * Travail tête dans la fourche, bras dessus-dessous à mi-hauteur. * Lutte à thème * Lutte 2x3' + 6x1'
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Samedi 19 Avril 14	à 8h00	* Échauffement pris en charge par un élève * Révisions techniques * Lutte tournante par 3
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 80 %	

Intensité moyenne : 81 %

Volume moyen : 78 %

Durée totale : 19:40:00