

<b>Lundi 26 Mai 14</b>	<b>à 8h00</b>	* Formation animateur.
	Durée :01:45:00	
Intensité %	Volume %	
<b>Lundi 26 Mai 14</b>	<b>à 17h00</b>	* Formation animateur.
	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
<b>Mardi 27 Mai 14</b>	<b>à 10h00</b>	* Formation animateur.
	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
<b>Mercredi 28 Mai 14</b>	<b>à 17h00</b>	* Échauffement pris en charge par un élève.
	Durée :02:00:00	* 10 min pousse
Intensité 100 %	Volume 60 %	* 3 Maths arbitrés
		* pompes, abdos, gainage
<b>Jeudi 29 Mai 14</b>	<b>à 10h00</b>	* Musculation
	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
<b>Jeudi 29 Mai 14</b>	<b>à 17h00</b>	* Échauffement pris en charge par un élève.
	Durée :02:00:00	* Travail sur les préactions et les relances
Intensité 85 %	Volume 90 %	* Lutte à thème att/def 8x(1'-1')
		* Lutte ouverte
		* Cordes
<b>Vendredi 30 Mai 14</b>	<b>à 10h00</b>	* Footing
	Durée :02:00:00	* PPG
Intensité 80 %	Volume 80 %	
<b>Vendredi 30 Mai 14</b>	<b>à 16h00</b>	* Échauffement pris en charge par un élève.
	Durée :02:00:00	* Travail technique sur bascule et enchaînement
Intensité 60 %	Volume 80 %	* Lutte au sol
<b>Samedi 31 Mai 14</b>	<b>à 8h00</b>	* Échauffement pris en charge par un élève.
	Durée :02:00:00	* Répétitions en vitesse
Intensité 90 %	Volume 70 %	* Lutte à thème tactique
		* (1' lutte - 1' rep technique - 1' Lutte) x 3

Intensité moyenne : 83%

Volume moyen : 77%

Durée totale : 17:45:00