

Lundi 02 Juin 14 <u>LUTTE THEORIE</u>	à 8h00 Durée :01:40:00	* Formation animateur Ou lutte au sol pour les titulaires du BF1 sur ceinture de côté et enchaînement debout-sol
Intensité %	Volume %	
Lundi 02 Juin 14 <u>CIRCUIT TRAINING</u>	à 17h00 Durée :01:00:00	* Échauffement * Circuit training
Intensité 90 %	Volume 70 %	
Lundi 02 Juin 14 <u>LUTTE</u>	à 18h00 Durée :01:00:00	* Technique sur bras-tête par dessus * Lutte à thème 5x(30"-30") * Match 3x (2x2')
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Mardi 03 Juin 14 <u>LUTTE THEORIE</u>	à 10h00 Durée :02:00:00	* Formation animateur OU musculation pour les titulaires du BF1
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Mardi 03 Juin 14 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :02:00:00	* Échauffement pris en charge par un élève * Pousse 5' + répétitions 10' * vitesse 4x (5rep enchaînement rapide + 2 rep execution rapide) * Lutte sur défense de jambe * Montante - descendante 12 x 1'
Intensité 90 %	Volume 80 %	
Mercredi 04 Juin 14 <u>COURSE</u>	à 13h30 Durée :02:00:00	* Course d'orientation aux Airelles
Intensité 70 %	Volume 100 %	
Mercredi 04 Juin 14 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :01:00:00	* Apprentissage des maitrises
Intensité 30 %	Volume 60 %	
Jeudi 05 Juin 14 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :01:00:00	* Basket 30' * Lutte au sol 4x2' * Lutte ouverte debout 3x5'
Intensité 80 %	Volume 70 %	
Vendredi 06 Juin 14 <u>LUTTE</u>	à 10h00 Durée :02:00:00	* Footing * Musculation
Intensité %	Volume %	

Intensité moyenne : 74%

Volume moyen : 77%

Durée totale : 13:40:00