

Lundi 09 Juin 14 <u>LUTTE THEORIE</u>	à 17h00 Durée :01:30:00	* Formation animateur
Intensité %	Volume %	
Mardi 10 Juin 14 <u>LUTTE THEORIE</u>	à 10h00 Durée :02:00:00	* Formation animateur avec les skieurs alpins * OU musculation
Intensité %	Volume %	
Mardi 10 Juin 14 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :02:00:00	* Échauffement pris en charge par un élève + Test corde à sauter * Lutte au sol sur les ramassement de bras * Lutte sur bras-tête par dessus * Test corde, enlevé avant, bondissements
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Mercredi 11 Juin 14 <u>RUGBY</u>	à 8h00 Durée :05:00:00	AS à l'aplage
Intensité %	Volume %	
Jeudi 12 Juin 14 <u>LUTTE THEORIE</u>	à 17h00 Durée :02:00:00	* Formation animateur avec les skieurs freestyle * OU séance de lutte: Technique sur attaque/défense aux jambes en rotation * Lutte à thème * Lutte 3x (2x3')
Intensité %	Volume %	
Vendredi 13 Juin 14 <u>MUSCULATION</u>	à 10h00 Durée :02:00:00	* Footing + Test corde à sauter * Musculation
Intensité %	Volume %	
Vendredi 13 Juin 14 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :01:00:00	* Échauffement 10' * Lutte déficit * Test traction, hongrois
Intensité %	Volume %	
Samedi 14 Juin 14 <u>LUTTE</u>	à 8h00 Durée :02:00:00	* Test Luc-léger * Répétitions techniques individuelles * Lutte les yeux fermés et lutte ouverte * PPG Abdos
Intensité %	Volume %	

Intensité moyenne : 80%

Volume moyen : 80%

Durée totale : 17:30:00