

Lundi 17 Novembre 14 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 50 % Volume 60 %	Séance de lutte gréco-romaine avec Moustapha Dib
Mardi 18 Novembre 14 <u>LUTTE</u>	à 10h00 Durée :02:00:00 Intensité 50 % Volume 60 %	Séance de lutte gréco-romaine avec Moustapha Dib
Mardi 18 Novembre 14 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 50 % Volume 60 %	Séance de lutte gréco-romaine avec Moustapha Dib
Mercredi 19 Novembre 14 <u>FOOTING</u>	à 13h00 Durée :03:00:00 Intensité 60 % Volume 100 %	Footing aux Mouroux
Mercredi 19 Novembre 14 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 50 % Volume 60 %	Séance de lutte gréco-romaine avec Moustapha Dib
Jeudi 20 Novembre 14 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 50 % Volume 60 %	Séance de lutte gréco-romaine avec Moustapha Dib
Vendredi 21 Novembre 14 <u>LUTTE</u>	à 10h00 Durée :02:00:00 Intensité 50 % Volume 60 %	Séance de lutte gréco-romaine avec Moustapha Dib
Vendredi 21 Novembre 14 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 80 % Volume 80 %	* Échauffement jeux 30' * Pousse et répétitions techniques individuelles 30' * Lutte 4x6' * Traversées coréennes
Samedi 22 Novembre 14 <u>VMA</u>	à 10h00 Durée :02:00:00 Intensité 80 % Volume 95 %	* Échauffement avec éducatifs 20' * Pousse et répétitions techniques individuelles 30' * MA 1X4' 90% R=1' / 2x2' 100% r=1' R=2' / 6x1' 110% r=1'R=3' / 10x30" 120% r=30"

Intensité moyenne : 58%

Volume moyen : 71%

Durée totale : 19:00:00