

Lundi 07 Mars 16 <u>LUTTE</u>	à 8h00 Durée :02:00:00 Intensité 60 % Volume 60 %	* Échauffement 20' * Travail technique sur ceinture haute, ceinture basse et mains sur jambe en attaque et en défense. * Lutte au sol: 2x(20"/20") sur chaque thème
Lundi 07 Mars 16 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 70 % Volume 70 %	* Échauffement 20' * Pousse et recherche de contrôles * Travail technique sur bras extérieur, bras dessous et bras-tête par en dessus. Att/Def sur chaque thème. * Lutte par groupe de 3: att/def
Mardi 08 Mars 16 <u>MUSCULATION</u>	à 10h00 Durée :02:00:00 Intensité 80 % Volume 70 %	* Échauffement articulaire et musculaire * Muculation
Mardi 08 Mars 16 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 60 % Volume 70 %	* Échauffement 20' * Travail technique sur attaque aux jambes: debout, à genoux, au sol * Lutte par 3 10'
Mercredi 09 Mars 16 <u>SKI DE FOND</u>	à 13h30 Durée :02:30:00 Intensité 60 % Volume 100 %	* Ski de fond
Mercredi 09 Mars 16 <u>LUTTE THEORIE</u>	à 16h30 Durée :01:00:00 Intensité 60 % Volume 60 %	* Intervention du nutritionniste pour le Pôle * Lutte au sol pour les stagiaires
Jeudi 10 Mars 16 <u>LUTTE</u>	à 10h00 Durée :02:00:00 Intensité 80 % Volume 70 %	* Échauffement individuel * Lutte 5x(4' debout + 1'/1' sol)
Jeudi 10 Mars 16 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 90 % Volume 80 %	* Échauffement jeux 20' * Travail de pousse et de répétitions techniques individuelles * 2x(20"/20") + 30"/30" passivité sur jambe / taille de côté / bras-tête / quadrupédie + jambe / jambe tête intérieure / cheville à genoux / sol * lutte 10x1'
Vendredi 11 Mars 16 <u>SKI DE FOND</u>	à 10h00 Durée :02:00:00 Intensité 70 % Volume 70 %	* Ski de fond fractionné et "biathlon"
Vendredi 11 Mars 16 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 70 % Volume 70 %	* Échauffement 20' * Technique sur les préparations d'attaque: contrôle, action/réaction, feintes * Lutte ouverte
Samedi 12 Mars 16 <u>LUTTE</u>	à 8h00 Durée :01:30:00 Intensité 90 % Volume 70 %	* Échauffement 20' jeux * Travail technique individuel debout et au sol * 2x (1' lutte - 20" sprint - 20 rep (le + possible) - 20" sprint - 30" repos - 30" rep (3 chacun) - 30" sprint - 30" lutte - 30" sprint - 30" repos - 1' lutte - 20" sprint - 30" rep (3 chacun) - 10" sprint).

Samedi 12 Mars 16

à 8h00

Cours d'animateur: les Maitrises

LUTTE THEORIE

Durée :01:00:00

Intensité %

Volume %

Intensité moyenne : 72%

Volume moyen : 72%

Durée totale : 22:00:00