

Lundi 21 Mars 16 <b>LUTTE</b>	à 8h00 Durée :01:30:00	* Bilan du championnat de France féminin * Pour les gars: séance de Gréco avec Mohamed Dib: matchs et retour technique * Pour les filles: PPG rameur
Intensité 70 %	Volume 80 %	
Lundi 21 Mars 16 <b>LUTTE</b>	à 17h00 Durée :02:00:00	* Séance de Gréco avec Mohamed Dib * Révisions techniques * Pour les filles: séance technique debout et sol. retour les erreurs en compétitions
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Mardi 22 Mars 16 <b>MUSCULATION</b>	à 10h00 Durée :02:00:00	* Musculation
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Mardi 22 Mars 16 <b>LUTTE</b>	à 17h00 Durée :02:00:00	* Échauffement 20' * Pousse et recherche de contrôle 2x (2x3') * Lutte à thème, toujours le même en attaque: 45" att/def - 30" bras ext - 30" bras dessous - 15" sprint x3 * Lutte par groupe de 4 (toujours le même au milieu) 6' * Travail de prévention avec Caroline
Intensité 70 %	Volume 80 %	
Mercredi 23 Mars 16 <b>SKI DE FOND</b>	à 13h30 Durée :02:30:00	* Ski de fond
Intensité 50 %	Volume 100 %	
Mercredi 23 Mars 16 <b>LUTTE</b>	à 17h00 Durée :01:00:00	* Travail sur att/def d'arraché/ceinture * Lutte au sol: 1x10', 4x(1'-1'), 6x(20"-20")
Intensité 80 %	Volume 70 %	
Jeudi 24 Mars 16 <b>LUTTE</b>	à 17h00 Durée :02:00:00	* Échauffement en vitesse * Travail technique individuel en lutte ouverte 20' * Bill test
Intensité 90 %	Volume 70 %	
Vendredi 25 Mars 16 <b>MUSCULATION</b>	à 10h00 Durée :02:00:00	* Musculation
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Vendredi 25 Mars 16 <b>LUTTE</b>	à 17h00 Durée :02:00:00	* Échauffement 20' progression gymnique * Travail tactique sur la zone et lutte à thème * Lutte à objectifs * Cordes
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Samedi 26 Mars 16 <b>LUTTE</b>	à 8h00 Durée :01:30:00	* 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).
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Samedi 26 Mars 16 <b>LUTTE THEORIE</b>	à 9h30 Durée :01:00:00	* Formation animateur: les maitrises
Intensité %	Volume %	

Intensité moyenne : 75%

Volume moyen : 79%

Durée totale : 19:30:00