

Lundi 11 Avril 16 PPG	à 8h00 Durée :01:30:00	* Circuit training et rameur
Intensité 90 % Volume 70 %		
Lundi 11 Avril 16 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00	* Bilan de compétition * Traversées en placement * Travail technique sur les préactions * Lutte: 3x10' * PPG cordes en bondissements
Intensité 70 % Volume 70 %		
Mardi 12 Avril 16 MUSCULATION	à 10h00 Durée :02:00:00	* Musculation
Intensité 80 % Volume 80 %		
Mardi 12 Avril 16 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00	* Échauffements 20' * Travail technique sur attaque et défense de jambe * Lutte à thème jambe prise * Lutte ouverte 3x3'
Intensité 60 % Volume 70 %		
Mercredi 13 Avril 16 COURSE	à 14h00 Durée :02:30:00	* Course d'orientation
Intensité 50 % Volume 50 %		
Mercredi 13 Avril 16 LUTTE THEORIE	à 17h00 Durée :01:00:00	* Formation animateur: construction d'une séance de lutte
Intensité % Volume %		
Jeudi 14 Avril 16 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00	* Jeux 30' * Travail technique bras dessous-dessus à mi-hauteur * Lutte à thème: att/def - BdBd mi-hauteur, jambe prise, bras tête par dessus, sol. 3x(30"-30") * Lutte: 4' - 3' - 2'- 1' - 30"
Intensité 80 % Volume 60 %		
Vendredi 15 Avril 16 MUSCULATION	à 10h00 Durée :02:00:00	* Footing * Musculation
Intensité 70 % Volume 70 %		
Vendredi 15 Avril 16 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00	* Programme individualisé selon les présents
Intensité % Volume %		

Intensité moyenne : 71%

Volume moyen : 67%

Durée totale : 17:00:00