

Lundi 02 Mai 16 PPG	à 8h00 Durée :01:30:00	* Circuit training et rameur
Intensité 80 % Volume 70 %		
Lundi 02 Mai 16 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00	* Explication de la fin de saison * Échauffement 20' * Travail technique sur préparation d'attaque, attaque et contre-attaque * Lutte ouverte 2x5'
Intensité 60 % Volume 70 %		
Mardi 03 Mai 16 MUSCULATION	à 10h00 Durée :02:00:00	* Échauffement footing * Musculation
Intensité 70 % Volume 70 %		
Mardi 03 Mai 16 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00	* Échauffement pris en charge par un élève 20' * Placement sur att aux jambes * 30 rep individuelles avec enchaînement debout-sol * Match: 10x 2' r=1'
Intensité 80 % Volume 80 %		
Mercredi 04 Mai 16 COURSE	à 13h30 Durée :02:00:00	* Course d'orientation
Intensité 60 % Volume 90 %		
Mercredi 04 Mai 16 LUTTE	à 17h00 Durée :01:00:00	* Travail de répétition enchaînement debout sol * Lutte au sol
Intensité 80 % Volume 80 %		
Jeudi 05 Mai 16 LUTTE	à 16h30 Durée :02:00:00	* Échauffement pris en charge par un élève * Répétitions techniques en vitesse * Sprint + lutte en att 40" x 8 * Lutte au handicap 4x3'
Intensité 90 % Volume 60 %		
Vendredi 06 Mai 16 MUSCULATION	à 10h00 Durée :02:00:00	* Musculation
Intensité 70 % Volume 70 %		
Vendredi 06 Mai 16 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00	* Gymnastique au sol 45' * Lutte à distance, à mi-distance, au contrôle: technique et intensité * PPG traversées coréennes et multibonds
Intensité 70 % Volume 70 %		
Samedi 07 Mai 16 LUTTE	à 8h00 Durée :01:30:00	* Échauffement pris en charge par un élève * Technique bras ext 20' + lutte à thème 4x1' * Technique bras dessous 20' + lutte à thème 4x1' * Technique bras ext 20' + lutte à thème 4x1'
Intensité 70 % Volume 70 %		
Samedi 07 Mai 16 LUTTE THEORIE	à 8h00 Durée :01:00:00	* Formation animateur: Règlement lutte jeune et fonctionnement du DVD des Maitrises
Intensité % Volume %		

Intensité moyenne : 73%

Volume moyen : 73%

Durée totale : 19:00:00