

Mardi 17 Mai 16 MUSCULATION	à 10h00 Durée :02:00:00	* Footing * Circuit training en extérieur
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Mardi 17 Mai 16 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00	* Échauffement pris en charge par un élève. * 2 matchs arbitrés * Lutte à thème par groupe de 3: attaque / défense / Jambe prise / bras-tête / sol
Intensité 100 %	Volume 60 %	
Mercredi 18 Mai 16 RAID	à 13h30 Durée :02:30:00	* Mini-raïd à Osséja
Intensité 50 %	Volume 50 %	
Mercredi 18 Mai 16 LUTTE THEORIE	à 17h00 Durée :01:30:00	* Formation animateur: pris en main de séance 3x20' * Retour théorique sur les séances
Intensité %	Volume %	
Jeudi 19 Mai 16 LUTTE THEORIE	à 17h00 Durée :02:00:00	* Formation animateur: pris en main de séance 4x20' * Retour théorique sur les séances
Intensité %	Volume %	
Vendredi 20 Mai 16 MUSCULATION	à 10h00 Durée :02:00:00	* Musculation
Intensité 80 %	Volume 70 %	
Vendredi 20 Mai 16 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00	* Échauffement pris en charge par un élève * Lutte à distance, à mi-distance, au contrôle: technique et intensité * Lutte 3x5' * PPG cordes
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Samedi 21 Mai 16 LUTTE	à 14h00 Durée :04:00:00	* Journées de sélection: footing et tests physique
Intensité %	Volume %	
Dimanche 22 Mai 16 LUTTE	à 9h00 Durée :02:00:00	* Journées de sélection: Matchs arbitrés
Intensité %	Volume %	

Intensité moyenne : 78%

Volume moyen : 68%

Durée totale : 20:00:00