

Lundi 25 Mars 19	à 8h00	
LUTTE	Durée :01:30:00	
Intensité %	Volume %	
Lundi 25 Mars 19	à 17h00	Entraînement avec Nicolas Sauvaire
LUTTE	Durée :02:00:00	Échauffement.
Intensité %	Volume %	Travail technique contrôle 1 et 2 bras dessous. L'entrée, garder le contrôle le travail avec la zone pour la réaction.
		Lutte aux points départ 2 bras dessous 6x30"
		Lutte aux points 3x8min. Test hongrois
Mardi 26 Mars 19	à 10h00	Test corde à sauter
LUTTE	Durée :02:00:00	Musculation
Intensité %	Volume %	
Mardi 26 Mars 19	à 17h00	Entraînement avec Nicolas Sauvaire
LUTTE	Durée :02:00:00	Travail au sol sur ceinture de côté att/def et ceinture bras pris.
Intensité %	Volume %	Lutte à thème sol
		Test hongrois
Mercredi 27 Mars 19	à 13h30	Théorie sur la course d'orientation
COURSE	Durée :02:00:00	Jeux d'orientation
Intensité %	Volume %	
Mercredi 27 Mars 19	à 17h00	Entraînement avec Nicolas Sauvaire
LUTTE	Durée :02:00:00	Travail technique sur la décalage latéral et rotation
Intensité %	Volume %	
Jeudi 28 Mars 19	à 10h00	Groupe 1 : placement lutte gréco en extérieur sous forme de traversées
LUTTE	Durée :01:00:00	Groupe 2 : Séance pratique d'animateur avec les rugbyman
Intensité %	Volume %	Groupe 3 : préparation mentale
Jeudi 28 Mars 19	à 11h00	Garçons : Travail technique liaison bras dessous - attaque à la taille
LUTTE	Durée :01:00:00	Filles : séance individualisée
Intensité %	Volume %	
Jeudi 28 Mars 19	à 17h00	Tests Luc léger
LUTTE	Durée :01:00:00	Gestion individuelle
Intensité %	Volume %	

Intensité moyenne : %

Volume moyen : %

Durée totale : 14:30:00