Planning Technique

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
MATIN	<p>Echauffement (Daniel)</p> <p>Technique debout <u>Maitrise</u> Jaune</p> <p>J6: Jambe intérieur - décalage en rotation J12: Jambe extérieur - barrage extérieur Orange</p> <p>O8: deux jambes - décalage avant de côté O9: deux jambes - bascule à genoux Verte</p> <p>V7: jambe tronc - amené à terre V10: tirade - passage dessous Lutte à thèmes (ATT/DEF) 6x1min (30sec/30sec)</p> <p>Etirement (Rémi)</p>	<p>Echauffement (Remi)</p> <p>Technique au sol <u>Maitrise</u> Orange</p> <p>O18: deux bras roulés - retournement en rotation O19: poignet croisé - retournement en rotation Verte</p> <p>V22: clef de tronc - passage en pont V19: bras tête dessus - passage en pont V18: croisé de chevilles - retournement en rotation</p> <p>Lutte à thèmes (ATT/DEF) 6x1min (30sec/30sec)</p> <p>Etirement dans l'eau (Mélanie)</p>	<p>Echauffement (Manon)</p> <p>Travail d'enchaînement</p> <p>Entre les techniques</p> <p>debout et au sol personnel</p> <p>Etirement (Jérémy)</p>	
APRES MIDI	<p>Echauffement (Jérémy)</p> <p>Technique debout <u>Maitrise</u> Jaune</p> <p>J3: Deux jambes - décalage avant J5: Jambe intérieur - barrage intérieur Lutte à thèmes 3x1min Orange</p> <p>O6: jambe au milieu - décalage en rotation O7: jambe au milieu - barrage bras sur jambe Lutte à thèmes 3x1min Verte</p> <p>V2: tête jambe - décalage avant V4: jambe tronc - bascule arraché Lutte à thèmes 3x1min</p> <p>Etirement par 2 (Julien)</p>	<p>Echauffement (Mélanie)</p> <p>Technique au sol <u>Maitrise</u> Jaune</p> <p>J13: clef de tête - retournement en rotation J15: bras jambe - retournement avant J16: deux jambes - retournement avant Lutte à thèmes 3x1min (30sec pause) Orange</p> <p>O12: bras dessus - retournement en rotation par derrière O15: bras tête dessus - passage arrière Lutte à thèmes 3x1min (30sec pause)</p> <p>Etirement (Manon)</p>	<p>Echauffement (Julien)</p> <p>Travail d'enchaînement</p> <p>Entre les techniques</p> <p>debout et au sol</p> <p>Travail de respiration dirigée et relaxation (Julien)</p>	<p>Echauffement individuel</p> <p>Deux Equipe</p> <p>2 Matches de 3 x 2 minutes</p>