

Lundi 11 Janvier 16	à 8h00	* Bilan de compétition * Échauffement * Circuit training
PPG	Durée :01:30:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Lundi 11 Janvier 16	à 17h00	* Échauffement 20' * Travail techniques sur position quadrupédique et passage de haie * Lutte à thème * Cordes et gainage
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 70 %	
Mardi 12 Janvier 16	à 10h00	* Échauffement corde à sauter * Musculation
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Mardi 12 Janvier 16	à 17h00	* Échauffement individuel type compétition * 3 matchs arbitrés * PPG bondissement
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 100 %	Volume 50 %	
Mercredi 13 Janvier 16	à 13h30	* Ski de fond
SKI DE FOND	Durée :02:30:00	
Intensité 50 %	Volume 100 %	
Mercredi 13 Janvier 16	à 17h00	* Travail technique sur enchaînement debout-sol * Lutte au sol 1x10' - 5x (30"-30")
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 60 %	
Jeudi 14 Janvier 16	à 17h00	* Jeux 30' * Travail d'attaque et défense de jambe * Lutte ouverte 15' * Étirements
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 80 %	
Vendredi 15 Janvier 16	à 8h00	* Départ en compétition
	Durée :	
Intensité %	Volume %	

Intensité moyenne : 71%

Volume moyen : 74%

Durée totale : 14:00:00