

Lundi 25 Janvier 16 PPG	à 8h00 Durée :01:30:00 Intensité 90 % Volume 90 %	* Bilan de compétition * Échauffement * Circuit training d'endurance de force
Lundi 25 Janvier 16 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 60 % Volume 70 %	* Échauffement 20' avec éducatifs sur cambrés * Technique sur ceinture et enchaînement liane * Lutte au sol jambe sur jambe
Mardi 26 Janvier 16 MUSCULATION	à 10h00 Durée :02:00:00 Intensité 70 % Volume 70 %	* Échauffement corde à sauter et gainage * Musculation
Mardi 26 Janvier 16 LUTTE	à 17h00 Durée :01:00:00 Intensité 20 % Volume 40 %	Séance avec Caroline * Abdos - gainage * Étirements
Mardi 26 Janvier 16 LUTTE THEORIE	à 20h00 Durée :01:00:00 Intensité % Volume %	* Conférence sur la nutrition
Mercredi 27 Janvier 16 SKI DE FOND	à 13h30 Durée :02:30:00 Intensité 50 % Volume 100 %	* Ski de fond
Mercredi 27 Janvier 16 LUTTE	à 17h00 Durée :01:00:00 Intensité 70 % Volume 80 %	* Révisions sur ceinture - liane - cuisse à rebours * Lutte au sol 1x10' - Tournante par groupe de 3: 6x30"
Mercredi 27 Janvier 16 PREPA MENTALE	à 18h00 Durée :01:00:00 Intensité % Volume %	* Préparation mentale avec Cécilia
Jeudi 28 Janvier 16 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 60 % Volume 70 %	* Échauffement 20' * Technique sur position quadrupédique haute, passage de haie, relevé tête au milieu * Lutte à thème * Match 6x3'
Vendredi 29 Janvier 16 SKI DE FOND	à 10h00 Durée :02:00:00 Intensité 70 % Volume 60 %	* Ski de fond en fractionné
Vendredi 29 Janvier 16	à 19h20 Durée : Intensité % Volume %	* Départ en compétition à 19h20

Intensité moyenne : 61%

Volume moyen : 73%

Durée totale : 16:00:00