

Lundi 01 Février 16 PPG	à 8h00 Durée :01:30:00 Intensité 90 % Volume 80 %	* Bilan de compétition * Échauffement * Circuit training d'endurance de force
Lundi 01 Février 16 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 70 % Volume 70 %	* Photo officielle * Travail sur croisé de cheville et segger * Lutte à thème * Lutte debout - enchaînement au sol
Mardi 02 Février 16 MUSCULATION	à 10h00 Durée :02:00:00 Intensité 80 % Volume 70 %	* Échauffement étirements et corde à sauter * Musculation
Mardi 02 Février 16 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 100 % Volume 50 %	* Échauffement individuel type compétition * 3 matchs arbitrés * Travail individuel en prévention
Mercredi 03 Février 16 SKI ALPIN	à 13h00 Durée :04:00:00 Intensité 20 % Volume 30 %	* Ski alpin
Mercredi 03 Février 16 LUTTE	à 17h00 Durée :01:00:00 Intensité 90 % Volume 60 %	* Lutte au sol main sur jambe et jambe sur jambe
Jeudi 04 Février 16 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 90 % Volume 70 %	* Échauffement 20' * Pousse et attaques aux jambes * Travail de relances * Lutte 6x2' * PPG gainage
Vendredi 05 Février 16 SKI DE FOND	à 10h00 Durée :02:00:00 Intensité 50 % Volume 100 %	* Ski de fond
Vendredi 05 Février 16 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 80 % Volume 70 %	* Gym au sol * Travail sur att/def de jambes * Lutte à thème
Samedi 06 Février 16 LUTTE	à 8h00 Durée :01:30:00 Intensité 90 % Volume 70 %	* Échauffement 20' * Circuit (répétitions techniques 15" - sprint 20"x4)x4
Samedi 06 Février 16 LUTTE THEORIE	à 9h30 Durée :01:00:00 Intensité % Volume %	* Cours sur le brevet d'animateur et les autres diplômes

Intensité moyenne : 76%

Volume moyen : 67%

Durée totale : 21:00:00