

Lundi 15 Février 16 PPG	à 8h00 Durée :01:30:00	* Échauffement * Test 3x500m rameur
Intensité 100 %	Volume 50 %	
Lundi 15 Février 16 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00	* Échauffement jeux * Travail d'enchaînement au sol * Lutte au sol
Intensité 50 %	Volume 70 %	
Mardi 16 Février 16 MUSCULATION	à 10h00 Durée :02:00:00	* Compétition d'haltérophilie
Intensité 80 %	Volume 60 %	
Mardi 16 Février 16 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00	* Échauffement individuel type compétition * 3 matchs arbitrés * Travail individuel en prévention
Intensité 100 %	Volume 50 %	
Mercredi 17 Février 16 SKI ALPIN	à 13h00 Durée :02:00:00	* Ski alpin
Intensité 20 %	Volume 50 %	
Mercredi 17 Février 16 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00	* Travail sur les tombés et les surpassés 10' * Lutte au sol 2x10' - 8x(30"-30") - 8x (10"-10")
Intensité 70 %	Volume 80 %	
Jeudi 18 Février 16 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00	* Jeux de vitesse * Traversées en placement * Répétitions techniques en vitesse par groupe de 3 * Lutte 2x (3x1' avec changement de partenaire) * Cordes / Abdos
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Vendredi 19 Février 16 SKI DE FOND	à 10h00 Durée :02:00:00	* Ski de fond
Intensité 70 %	Volume 100 %	

Intensité moyenne : 70%

Volume moyen : 66%

Durée totale : 15:30:00