

Mardi 29 Mars 16 <b>MUSCULATION</b>	à 10h00 Durée :02:00:00 Intensité 70 % Volume 70 %	* Test corde à sauter * Musculation
Mardi 29 Mars 16 <b>LUTTE</b>	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 70 % Volume 70 %	* Placement technique en traversée * Travail préactions, attaque de jambe et relances * Lutte 6x2' * Test corde et multibonds
Mercredi 30 Mars 16 <b>SKI ALPIN</b>	à 13h00 Durée :03:00:00 Intensité 30 % Volume 30 %	* Ski alpin
Mercredi 30 Mars 16 <b>LUTTE</b>	à 17h00 Durée :01:00:00 Intensité 60 % Volume 70 %	* Travail au sol sur les défenses * Lutte au sol 6x(30"-30")
Jeudi 31 Mars 16 <b>LUTTE</b>	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 90 % Volume 70 %	* Échauffement jeux 20' * Travail tactique sur la zone * Lutte à thème: zone, att/def, jambe prise, passage de haie, bras dessous-dessus à mi-hauteur, sol. * Test tractions et hongrois
Vendredi 01 Avril 16 <b>MUSCULATION</b>	à 10h00 Durée :02:00:00 Intensité 70 % Volume 70 %	* Musculation
Vendredi 01 Avril 16 <b>LUTTE</b>	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 80 % Volume 60 %	* Échauffement 20' en vitesse * Travail de répétition en vitesse par groupe de 3: 5 rep, puis 4, puis 3 * Lutte 2x10' * Test enlevé avant et luc léger
Samedi 02 Avril 16	à 12h00 Durée : Intensité % Volume %	* Départ en compétition en Estonie

Intensité moyenne : 67%

Volume moyen : 63%

Durée totale : 14:00:00