

Mardi 29 Mars 16	à 10h00	* Test corde à sauter * Musculation
<u>MUSCULATION</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Mardi 29 Mars 16	à 17h00	* Placement technique en traversée * Travail préactions, attaque de jambe et relances * Lutte 6x2' * Test corde et multibonds
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Mercredi 30 Mars 16	à 13h00	* Ski alpin
<u>SKI ALPIN</u>	Durée :03:00:00	
Intensité 30 %	Volume 30 %	
Mercredi 30 Mars 16	à 17h00	* Travail au sol sur les défenses * Lutte au sol 6x(30"-30")
<u>LUTTE</u>	Durée :01:00:00	
Intensité 60 %	Volume 70 %	
Jeudi 31 Mars 16	à 17h00	* 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
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 90 %	Volume 70 %	
Vendredi 01 Avril 16	à 10h00	* Musculation
<u>MUSCULATION</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Vendredi 01 Avril 16	à 17h00	* 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
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 60 %	
Samedi 02 Avril 16	à 12h00	* Départ en compétition en Estonie
	Durée :	
Intensité %	Volume %	

Intensité moyenne : 67%

Volume moyen : 63%

Durée totale : 14:00:00