

Mardi 03 Janvier 17	à 10h00	Échauffement corde à sauter Musculation
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Mardi 03 Janvier 17	à 17h00	Échauffement 30' avec portés Traversées en placement Répétitions techniques 2x10' lutte tournante par 3.
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 60 %	
Mercredi 04 Janvier 17	à 13h00	Ski alpin
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 20 %	Volume 50 %	
Mercredi 04 Janvier 17	à 17h00	Travail sur les surpassés et la mobilité en défense Lutte au sol: 1x10' - 10x(30"-30") - 10x(10"-10") Étirements
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Jeudi 05 Janvier 17	à 17h00	Échauffement jeux Travail sur bras dessous et enchaînements attaques et contres Lutte à thème: garder le contrôle 6x(10"-10") / Aller chercher le contrôle 6x(30"-30") / Marquer à partir du contrôle 6x(30"-30") / Lutte avec objectif de marquer à partir du contrôle 4x2' Cordes
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 70 %	
Vendredi 06 Janvier 17	à 10h00	Musculation
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Vendredi 06 Janvier 17	à 17h00	Échauffement gym au sol 30' Répétitions techniques sur bras dessous Lutte 8x (2' debout - 30"30" sol)
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 60 %	
Samedi 07 Janvier 17	à 8h00	Échauffement 15' Répétitions techniques 20' par 3 Circuit 6-5-4
LUTTE	Durée :01:30:00	
Intensité 80 %	Volume 60 %	
Samedi 07 Janvier 17	à 9h30	L'arbitrage
LUTTE THEORIE	Durée :01:30:00	
Intensité %	Volume %	

Intensité moyenne : 66%

Volume moyen : 65%

Durée totale : 16:00:00