

Lundi 09 Janvier 17 <b>PPG</b>	à 8h00 Durée :01:30:00	Échauffement 15' Circuit training
Intensité 90 %	Volume 70 %	
Lundi 09 Janvier 17 <b>LUTTE</b>	à 17h00 Durée :02:00:00	Échauffement 20' en placements Pousse et travail de préactions Lutte par groupe de 4, toujours le même au milieu pendant 6' Galette des rois
Intensité 90 %	Volume 60 %	
Mardi 10 Janvier 17 <b>MUSCULATION</b>	à 10h00 Durée :02:00:00	Échauffement corde à sauter Muscultation
Intensité 70 %	Volume 60 %	
Mardi 10 Janvier 17 <b>LUTTE</b>	à 10h00 Durée :02:00:00	Échauffement individuel type compétition 3 matchs arbitrés Cordes et multibonds
Intensité 100 %	Volume 40 %	
Mercredi 11 Janvier 17 <b>SKI DE FOND</b>	à 13h30 Durée :03:00:00	Ski de fond
Intensité 40 %	Volume 90 %	
Mercredi 11 Janvier 17 <b>LUTTE</b>	à 17h00 Durée :01:00:00	Travail technique sur bras-tête par dessus Lutte à thème Lutte au sol
Intensité 60 %	Volume 70 %	
Jeudi 12 Janvier 17 <b>LUTTE</b>	à 17h00 Durée :02:00:00	Échauffement 20' Répétition attaque aux jambe de face et en rotation Travail technique sur défense de jambe Lutte sur jambe prise
Intensité 60 %	Volume 70 %	
Vendredi 13 Janvier 17 <b>SKI DE FOND</b>	à 10h00 Durée :02:00:00	Ski de fond
Intensité 50 %	Volume 80 %	
Vendredi 13 Janvier 17 <b>LUTTE</b>	à 17h00 Durée :02:00:00	Acrogym Répétitions techniques individuelles par goupe de 3. Lutte 2x10 - 6x1'
Intensité 50 %	Volume 80 %	

Intensité moyenne : 68%

Volume moyen : 69%

Durée totale : 17:30:00