

Lundi 23 Janvier 17	à 8h00	Bilan de compétition et de stage Circuit avec répétitions de sprint sur ski erg
PPG	Durée :01:30:00	
Intensité 90 %	Volume 50 %	
Lundi 23 Janvier 17	à 17h00	Échauffement 20' Travail sur attaque au jambe de face et enchaînement jambe croisé. Travail sur croisillon et segger Lutte à thème au sol
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 50 %	Volume 60 %	
Mardi 24 Janvier 17	à 10h00	Musculation
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 60 %	
Mardi 24 Janvier 17	à 17h00	Échauffement individuel 2 matchs arbitrés Lutte à thème par groupe de 3: toujours le même en attaque: att/def 1' - jambe prise 30" - bras-rête par dessus 30" - sol 30" - rep prises à 4pts 30". x2
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 100 %	Volume 60 %	
Mercredi 25 Janvier 17	à 13h00	Ski alpin
SKI ALPIN	Durée :03:00:00	
Intensité 20 %	Volume 30 %	
Mercredi 25 Janvier 17	à 17h00	Lutte au sol main sur jambe 2x10' - 5x(30"-30") - 10x(12"-12")
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Jeudi 26 Janvier 17	à 17h00	Échauffement 10' Concours de touche-cheville Répétitions techniques sur attaques aux jambes avec changement de direction. Travail de relance
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Vendredi 27 Janvier 17	à 10h00	Ski de fond
SKI DE FOND	Durée :02:00:00	
Intensité 50 %	Volume 100 %	
Vendredi 27 Janvier 17	à 17h00	Échauffement acrogyme et travail sur ski erg Travail de relevé avec elastic Répétitions technique en placement en enchaînement debout-sol Lutte debout et au sol par groupe de 3 au ratio (2x9')
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Samedi 28 Janvier 17	à 8h00	Jeux 30' Répétitions techniques individuelles Lutte les yeux fermés
LUTTE	Durée :01:30:00	
Intensité 60 %	Volume 60 %	
Samedi 28 Janvier 17	à 9h30	L'arbitrage UWW et règlement lutte jeune
LUTTE THEORIE	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	

Intensité moyenne : 66%

Volume moyen : 64%

Durée totale : 20:00:00