

Lundi 30 Janvier 17 PPG	à 8h00 Durée :01:30:00	Bilan de compétition et de stage Circuit avec répétitions de sprint sur ski erg
Intensité 90 %	Volume 60 %	
Lundi 30 Janvier 17 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00	Échauffement 20' Répétitions techniques sur enchaînement jambe croisé, croisé de cheville et segger Lutte au sol par groupe de 3
Intensité 60 %	Volume 60 %	
Mardi 31 Janvier 17 MUSCULATION	à 10h00 Durée :02:00:00	Musculation
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Mardi 31 Janvier 17 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00	Échauffement 20' 2 matchs arbitrés Lutte par groupe de 4, 6' toujours le même au milieu
Intensité 100 %	Volume 50 %	
Mercredi 01 Février 17 SKI DE FOND	à 13h30 Durée :03:00:00	Ski de fond
Intensité 50 %	Volume 100 %	
Mercredi 01 Février 17 LUTTE	à 17h00 Durée :01:00:00	Travail et lutte à thème sur passage de haie, au sol
Intensité 60 %	Volume 60 %	
Jeudi 02 Février 17 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00	Échauffement jeux Pousse et répétitions techniques des systématiques Travail technique à partir des contrôles Lutte 10x2'
Intensité 60 %	Volume 80 %	
Vendredi 03 Février 17 SKI DE FOND	à 10h00 Durée :02:00:00	Ski de fond
Intensité 50 %	Volume 100 %	
Vendredi 03 Février 17 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00	Gym au sol 30' Lutte en tournante Étirements
Intensité 80 %	Volume 60 %	

Intensité moyenne : 69%

Volume moyen : 71%

Durée totale : 17:30:00