

Lundi 20 Février 17	à 8h00	Échauffement 30' Circuit training
PPG	Durée :01:30:00	
Intensité 80 %	Volume 60 %	
Lundi 20 Février 17	à 8h00	* Explications de la période Échauffement 15' Lutte au sol sur ceinture att/def Travail d'amener à terre et enchaînement lutte debout-sol avec enchaînement sur ceinture Lutte 6x(2' debout - 30"-30" sol)
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Mardi 21 Février 17	à 10h00	Musculation
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Mardi 21 Février 17	à 17h00	Échauffement type compétition 3 matchs arbitrés Grimpé de corde et tricotage
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 100 %	Volume 50 %	
Mercredi 22 Février 17	à 13h00	Ski alpin
SKI ALPIN	Durée :04:00:00	
Intensité 30 %	Volume 20 %	
Mercredi 22 Février 17	à 17h00	Lutte au sol 2x10' Tournante au sol au ratio
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité 90 %	Volume 60 %	
Jeudi 23 Février 17	à 17h00	Stage national de détection
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 60 %	
Vendredi 24 Février 17	à 10h00	Étude
	Durée :	
Intensité %	Volume %	
Vendredi 24 Février 17	à 17h00	Stage national de détection
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 60 %	
Samedi 25 Février 17	à 9h00	Stage national de détection
LUTTE	Durée :03:00:00	
Intensité 90 %	Volume 50 %	
Samedi 25 Février 17	à 16h30	Stage national de détection
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 50 %	Volume 50 %	

Dimanche 26 Février 17 à 9h00

LUTTE

Durée :02:00:00

Intensité 70 %

Volume 60 %

Stage national de détection

Intensité moyenne : 71%

Volume moyen : 55%

Durée totale : 23:30:00