

Lundi 27 Février 17 PPG	à 8h00 Durée :01:30:00 Intensité 90 % Volume 30 %	Échauffement jeux 20' Circuit training vitesse (6 ateliers x 10") x 4
Lundi 27 Février 17 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 60 % Volume 70 %	Échauffement 10' + 10' répétition des automatismes Gréco: travail sur le bras extérieur/ Libre: travail sur les relances et défense de jambes Lutte 3x2' Gréco: travail sur ceinture et clef au corps / Libre: travail sur passage de haie Lutte 3x2'
Mardi 28 Février 17 MUSCULATION	à 10h00 Durée :02:00:00 Intensité 70 % Volume 70 %	Échauffement corde à sauter Musculaton
Mardi 28 Février 17 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 90 % Volume 60 %	Échauffement individuel 20' Répétitions techniques en vitesse: bras à la volée, enfourchement, att aux jambes ou hanché, spéciale Match 2x3' Répétition de sa spéciale en lutte demie-serrée 30" att / 30" contrôle fort / 30" bras-tête par dessus / 30" jambe prise ou double
Mercredi 01 Mars 17 SKI DE FOND	à 13h30 Durée :03:00:00 Intensité 40 % Volume 100 %	Ski de fond
Mercredi 01 Mars 17 LUTTE	à 17h00 Durée :01:00:00 Intensité 70 % Volume 60 %	Éducatif défense au sol et surpassés 2x10' lutte au sol Lutte au ratio sur 15"
Jeudi 02 Mars 17 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 70 % Volume 70 %	Échauffement corde à sauter Travail technique sur bras-tête par dessus, alterné avec lutte à thème 20' Lutte par groupe de 3 Cordes / abdos
Vendredi 03 Mars 17 SKI DE FOND	à 10h00 Durée :02:00:00 Intensité 80 % Volume 50 %	Fractionné et course de côte en ski de fond
Vendredi 03 Mars 17 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 70 % Volume 60 %	Échauffement gym au sol Travail tactique sur la zone et lutte à thème Lutte au handicap Compétition de multibonds
Samedi 04 Mars 17 LUTTE	à 8h00 Durée :01:30:00 Intensité 80 % Volume 70 %	Échauffement jeux 30' Travail individuel sur ses spéciales debout (att/ def) et sol Lutte à objectifs
Samedi 04 Mars 17 LUTTE THEORIE	à 9h30 Durée :01:00:00 Intensité % Volume %	Présentation de la formation animateur

Intensité moyenne : 72%

Volume moyen : 64%

Durée totale : 20:00:00