

Lundi 13 Mars 17	à 8h00	Circuit training vitesse: traction, jeté de medcniball, stepp, soulevé de terre, esquive et saut sur plint, jet de sac par dessus l'épaule, abdos obliques avec bill. 15"w-35"R x4 tours
PPG	Durée :01:30:00	
Intensité 90 %	Volume 80 %	
Lundi 13 Mars 17	à 17h00	Échauffement pris en charge par Théo Travail des automatismes et de sa spéciale Lutte 1x6', 2x3', 4x1', 5x30" Test enlevé avant et multibonds
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Mardi 14 Mars 17	à 10h00	Test corde à sauter Muscultation
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Mardi 14 Mars 17	à 17h00	Échauffement pris en charge par Adam Technique et lutte à thème sur passage de haie et position quadrupédique haute Test grimpe de corde
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 50 %	Volume 60 %	
Mercredi 15 Mars 17	à 13h00	Ski de fond
SKI DE FOND	Durée :03:00:00	
Intensité 50 %	Volume 100 %	
Mercredi 15 Mars 17	à 17h00	Travail technique main sur jambe au sol Enchaînement debout-sol
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité 60 %	Volume 60 %	
Jeudi 16 Mars 17	à 17h00	Échauffement pris en charge par Tristan Répétitions techniques individuelles 15' Rappels tactiques et attitude en match Test tractions et hongrois
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 50 %	
Vendredi 17 Mars 17	à 10h00	Ski de fond
SKI DE FOND	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 100 %	
Vendredi 17 Mars 17	à 17h00	Échauffement pris en charge par Emma Lutte au sol 10x (20"-20") Technique et lutte à partir des contrôle bras extérieur et bras dessous Lutte ouvert 2x10'
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 70 %	

Intensité moyenne : 66%

Volume moyen : 73%

Durée totale : 17:30:00