

Lundi 15 Mai 17 <b>PPG</b>	à 8h00 Durée :01:30:00	Circuit training
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Lundi 15 Mai 17 <b>LUTTE</b>	à 17h00 Durée :02:00:00	Séance d'animateur avec les skieurs
Intensité %	Volume %	
Mardi 16 Mai 17 <b>MUSCULATION</b>	à 10h00 Durée :02:00:00	Échauffement footing 20' Musculaton
Intensité 60 %	Volume 80 %	
Mardi 16 Mai 17 <b>LUTTE</b>	à 10h00 Durée :02:00:00	Échauffement 20' Travail de pousse et de préaction Lutte au sol main sur jambe pour les libres et ceinture pour les grécos Matches 1x4' - 6x1'
Intensité 60 %	Volume 80 %	
Mercredi 17 Mai 17 <b>RAID</b>	à 9h30 Durée :04:00:00	Raid Nature UNSS
Intensité 60 %	Volume 100 %	
Jeudi 18 Mai 17 <b>LUTTE</b>	à 17h00 Durée :02:00:00	Échauffement 20' Pousse et répétitions techniques individuelles Lutte au handicapé Lutte avec changement de rythme
Intensité 80 %	Volume 70 %	
Vendredi 19 Mai 17 <b>PPG</b>	à 10h00 Durée :02:00:00	Footing 30' PPG au portique
Intensité 60 %	Volume 80 %	
Vendredi 19 Mai 17 <b>LUTTE</b>	à 17h00 Durée :02:00:00	Gym aue sol 45 ' Travail en enchaînement et changement de direction pour les libres. Travail à partir du bras ext pour les grécos Lutte 3x4' PPG traversées coréennes et gainage
Intensité 60 %	Volume 60 %	
Samedi 20 Mai 17 <b>FOOTING</b>	à 13h30 Durée :01:30:00	Tests de sélection: footing
Intensité 60 %	Volume 100 %	
Samedi 20 Mai 17 <b>LUTTE</b>	à 16h30 Durée :02:00:00	Tests de sélection: Tests physiques et lutte
Intensité 60 %	Volume 100 %	
Dimanche 21 Mai 17 <b>LUTTE</b>	à 8h00 Durée :03:00:00	Tests de sélection: matchs arbitrés
Intensité 100 %	Volume 50 %	

Intensité moyenne : 68%

Volume moyen : 80%

Durée totale : 24:00:00