

Lundi 22 Mai 17 PPG	à 8h00 Durée :01:30:00	Échauffement courses en relais Circuit training: 40"W - 20"R: corde ondulatoire, tirage, abdos sur swiss, echelle de rythme, fente avant, pompes, fente disque, rotation disque autour de la tête. X4
Intensité 60 %	Volume 90 %	
Lundi 22 Mai 17 LUTTE THEORIE	à 16h30 Durée :02:00:00	2ème séance d'animateur avec les skieurs
Intensité %	Volume %	
Mardi 23 Mai 17 MUSCULATION	à 10h00 Durée :02:00:00	Échauffement footing Musculature
Intensité 70 %	Volume 80 %	
Mardi 23 Mai 17 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00	Échauffement individuel 30' 3 matchs arbitrés 1x6' toujours le même au milieu avec différents partenaires Lutte au sol toujours le même en défense
Intensité 100 %	Volume 50 %	
Mercredi 24 Mai 17 ESCALADE	à 13h30 Durée :04:00:00	Escalade
Intensité 20 %	Volume 30 %	

Intensité moyenne : 63%

Volume moyen : 63%

Durée totale : 11:30:00