

Lundi 15 Janvier 18 <b><u>PPG</u></b>	à 8h00 Durée :01:30:00 Intensité 90 % Volume 70 %	Échauffement 20' avec gainage Circuit training
Lundi 15 Janvier 18 <b><u>LUTTE</u></b>	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 70 % Volume 70 %	Séance avec l'équipe de France féminine
Mardi 16 Janvier 18 <b><u>MUSCULATION</u></b>	à 10h00 Durée :02:00:00 Intensité 80 % Volume 60 %	Haltérophilie et musculation
Mardi 16 Janvier 18 <b><u>LUTTE</u></b>	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 100 % Volume 40 %	Échauffement type compétition Rappels de gestion tactique du match 3 matchs arbitrés Séance individualisée
Mercredi 17 Janvier 18 <b><u>SKI ALPIN</u></b>	à 13h00 Durée :04:00:00 Intensité 20 % Volume 50 %	Ski alpin
Mercredi 17 Janvier 18 <b><u>LUTTE</u></b>	à 17h00 Durée :01:00:00 Intensité 80 % Volume 70 %	Travail technique sur enchaînement debout-sol Lutte à thème ramassement bras et tête 8x(20"-20"), ceinture 8x(20"-20"), main sur jambe 8x(20"-20")
Jeudi 18 Janvier 18 <b><u>LUTTE</u></b>	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 70 % Volume 70 %	Séance avec l'équipe de France féminine
Vendredi 19 Janvier 18 <b><u>SKI DE FOND</u></b>	à 10h00 Durée :02:00:00 Intensité 50 % Volume 100 %	Ski de fond

Intensité moyenne : 70%

Volume moyen : 66%

Durée totale : 16:30:00