

Lundi 22 Janvier 18 PPG	à 8h00 Durée :01:30:00 Intensité 90 % Volume 70 %	Circuit training
Lundi 22 Janvier 18 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 90 % Volume 70 %	Échauffement avec éducatifs au sol Travail technique sur croisé de cheville et enchaînement Segger Lutte au sol
Mardi 23 Janvier 18 MUSCULATION	à 10h00 Durée :02:00:00 Intensité 70 % Volume 60 %	Musculation
Mardi 23 Janvier 18 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 100 % Volume 30 %	Échauffement 20' 2 matchs arbitrés
Mercredi 24 Janvier 18 SKI DE FOND	à 13h30 Durée :03:00:00 Intensité 60 % Volume 100 %	Ski de fond
Mercredi 24 Janvier 18 PREPA MENTALE	à 17h00 Durée :01:30:00 Intensité % Volume %	Visionage du film "La traversée des Alpes" et échanges autour de l'engagement
Jeudi 25 Janvier 18 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité % Volume %	Gym au sol 30' Travail de pousse et de répétitions techniques sous forme d'automatismes Lutte à thème toujours le même en attaque: att aux jambes 1' / bras dessous 30" / bras tête 30" / sol 30" / att-def 30" X 3 Lutte par équipe en score cumulé
Vendredi 26 Janvier 18 SKI DE FOND	à 10h00 Durée :02:00:00 Intensité 60 % Volume 100 %	Ski de fond
Vendredi 26 Janvier 18 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 80 % Volume 50 %	Échauffement 10' Travail technique sur bras extérieur Match toujours le même au milieu pendant 6' Travail individualisé 30'
Samedi 27 Janvier 18 LUTTE	à 9h30 Durée :01:00:00 Intensité 100 % Volume 60 %	Échauffement individuel 30' Lutte 10x3'

Intensité moyenne : 81%

Volume moyen : 68%

Durée totale : 19:00:00