

Lundi 12 Février 18 <u>PPG</u>	à 8h00 Durée :01:30:00 Intensité 100 % Volume 40 %	Tests d'endurance et de vitesse sur grimpe de corde
Lundi 12 Février 18 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :01:30:00 Intensité 80 % Volume 70 %	Échauffement pris en charge par un élève Travail technique sur position quadrupédique haute Lutte à thème Lutte au sol par groupe de trois, toujours le même en défense 2x(3x2') Lutte au sol par équipe. 30" chacun - score cumulé
Mardi 13 Février 18 <u>MUSCULATION</u>	à 10h00 Durée :02:00:00 Intensité 70 % Volume 60 %	Corde à sauter Muscultation
Mardi 13 Février 18 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 100 % Volume 40 %	Échauffement 20' 3 matchs arbitrés Étirements / assouplissements
Mercredi 14 Février 18 <u>SKI ALPIN</u>	à 13h00 Durée :04:00:00 Intensité 40 % Volume 30 %	Ski alpin
Mercredi 14 Février 18 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :01:00:00 Intensité 80 % Volume 60 %	Travail de défense au sol et sur passé Lutte à thème
Jeudi 15 Février 18 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 90 % Volume 60 %	Échauffement pris en charge par un élève Répétitions d'automatismes 15' Travail sur les relances Lutte 10x3' PPG gainage - pompes
Vendredi 16 Février 18 <u>SKI DE FOND</u>	à 10h00 Durée :02:00:00 Intensité 60 % Volume 100 %	Ski de fond - biathlon
Vendredi 16 Février 18 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :01:30:00 Intensité 50 % Volume 50 %	Séance individualisée

Intensité moyenne : 74%

Volume moyen : 57%

Durée totale : 17:30:00