

Lundi 21 Janvier 19	à 8h00	Circuit training
<b>PPG</b>	Durée :01:30:00	
Intensité %	Volume %	
Lundi 21 Janvier 19	à 17h00	Échauffement 20' avec éducatifs au sol Répétition techniques avec enchaînement debout-sol Lutte au sol au ratio 12x(30"-30") Lutte debout au ratio 12x(1') PPG cordes
<b>LUTTE</b>	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Mardi 22 Janvier 19	à 10h00	Haltérophilie / musculation
<b>MUSCULATION</b>	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Mardi 22 Janvier 19	à 10h00	Échauffement 20' Travail technique de défense de jambe Lutte à thème : jambe prise tête int, jambe prise tête ext, passage de haie, att/def
<b>LUTTE</b>	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Mercredi 23 Janvier 19	à 17h00	2ème séance de ski alpin
<b>SKI ALPIN</b>	Durée :04:00:00	
Intensité %	Volume %	
Mercredi 23 Janvier 19	à 17h00	Lutte au sol Travail sur ramassement de bras et tête Lutte ouverte au sol
<b>LUTTE</b>	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
Jeudi 24 Janvier 19	à 10h00	Travail sur l'élaboration des séances techniques individualisées
<b>LUTTE THEORIE</b>	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
Jeudi 24 Janvier 19	à 10h00	Technique individualisée
<b>LUTTE</b>	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
Jeudi 24 Janvier 19	à 17h00	Échauffement 10' Répétitions d'automatismes + spéciales 20' Travail tactique sur l'attitude de fin de match. Lutte par groupe de 3 : 6' toujours le même au milieu
<b>LUTTE</b>	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Vendredi 25 Janvier 19	à 10h00	Ski de fond
<b>SKI DE FOND</b>	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Vendredi 25 Janvier 19	à 17h00	Échauffement 10' Travail de poussée avec changement de rythme. Répétitions techniques en VITESSE LIBRE : Relance d'attaques aux jambes / GRECO : projections
<b>LUTTE</b>	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	

Intensité moyenne : %

Volume moyen : %

Durée totale : 20:30:00