

Lundi 28 Janvier 19 PPG	à 8h00 Durée :01:30:00 Intensité 80 % Volume 60 %	Circuit training
Lundi 28 Janvier 19 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 70 % Volume 60 %	Échauffement 20' Lutte au sol : ramassement de bras et tête / ceinture / main sur jambe. 4x(20"-20") sur chaque thème. Travail technique bras dessus-dessous à mi-hauteur. Lutte à thème. PPG Cordes
Mardi 29 Janvier 19 MUSCULATION	à 10h00 Durée :02:00:00 Intensité 70 % Volume 70 %	Haltérophilie / Musculation
Mardi 29 Janvier 19 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 100 % Volume 30 %	Échauffement individuel 3 matchs arbitrés
Mercredi 30 Janvier 19 SKI DE FOND	à 13h30 Durée :03:00:00 Intensité 50 % Volume 100 %	Ski de fond
Mercredi 30 Janvier 19 LUTTE	à 17h00 Durée :01:00:00 Intensité 50 % Volume 50 %	Lutte les yeux fermés
Jeudi 31 Janvier 19 LUTTE THEORIE	à 10h00 Durée :01:00:00 Intensité % Volume %	Groupe 1 : la nutrition Groupe 2 : l'élaboration de d'une séance Groupe 3 : préparation mentale
Jeudi 31 Janvier 19 LUTTE	à 11h00 Durée :01:00:00 Intensité 50 % Volume 60 %	Séance technique individualisée
Jeudi 31 Janvier 19 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 80 % Volume 50 %	Jeux touche cheville et attrape foulard Travail de relance Lutte 4x2' + 10x1' Circuit 7-6-5
Vendredi 01 Février 19 SKI DE FOND	à 10h00 Durée :02:00:00 Intensité 60 % Volume 90 %	Ski de fond
Vendredi 01 Février 19 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 90 % Volume 60 %	Échauffement 20' avec bill Bill test Travail de répétitions techniques sur les automatismes et les spéciales avec enchaînement debout-sol Bill test

Intensité moyenne : 70%

Volume moyen : 63%

Durée totale : 19:30:00