

Lundi 04 Février 19 PPG	à 8h00 Durée :01:30:00 Intensité 80 % Volume 70 %	Échauffement 15' Circuit training
Lundi 04 Février 19 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 90 % Volume 60 %	Échauffement stepp Répétitions d'automatismes en vitesse Lutte debout par groupe de 3 : 6' toujours le même au milieu Lutte au sol par groupe de 3 : 3' toujours le même en défense au milieu
Mardi 05 Février 19 MUSCULATION	à 10h00 Durée :02:00:00 Intensité 70 % Volume 70 %	Musculation / Haltérophilie
Mardi 05 Février 19 LUTTE	à 10h00 Durée :02:00:00 Intensité 100 % Volume 50 %	Échauffement individuel type compétition 2 matchs arbitrés Match tous ensemble : 4x2' Circuit 7-6-5
Mercredi 06 Février 19 SKI ALPIN	à 13h00 Durée :04:00:00 Intensité % Volume %	Ski alpin
Mercredi 06 Février 19 LUTTE	à 17h00 Durée :01:00:00 Intensité 80 % Volume 50 %	Lutte par équipe au sol
Jeudi 07 Février 19 LUTTE THEORIE	à 10h00 Durée :01:00:00 Intensité % Volume %	Cours théorique : l'hydratation, la gestion du poids
Jeudi 07 Février 19 LUTTE	à 11h00 Durée :01:00:00 Intensité 60 % Volume 60 %	Séance technique individualisée
Jeudi 07 Février 19 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 90 % Volume 60 %	Jeux de vitesse Travail de pousse Travail sur la zone Lutte à thème : toujours le même en attaque : att/def - jambe prise - bras-tête par dessus - contrôle bras ext ou bras dessous - sol - att/def PPG cordes
Vendredi 08 Février 19 SKI DE FOND	à 10h00 Durée :02:00:00 Intensité 70 % Volume 70 %	Ski de fond en relais et fractionné
Vendredi 08 Février 19 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 90 % Volume 60 %	Échauffement 20' Travail de projection prise à 4 points Travail d'enchaînement "objectif se relever avec 2+2+2 points" Lutte sur fond de fatigue : 30s rameur - 1' lutte - 30s rameur - 1' lutte - 30" pause - 1' rameur - 2' lutte Étirements

Intensité moyenne : 81%

Volume moyen : 61%

Durée totale : 20:30:00