

lundi 03 février 20 <b><u>LUTTE</u></b>	à 8h00 Durée :01:30:00 Intensité 60 % Volume 80 %	Échauffement 20' Travail technique sur position quadrupédique haute Lutte à thème Lutte au sol par groupe de 3 : 4x30" toujours le même en défense
lundi 03 février 20 <b><u>PPG</u></b>	à 17h20 Durée :01:00:00 Intensité 70 % Volume 80 %	Échauffement 10' dynamique Circuit training d'endurance de force
lundi 03 février 20 <b><u>LUTTE</u></b>	à 18h30 Durée :01:00:00 Intensité 90 % Volume 60 %	Lutte 2' debout+ 30"-30" sol x6
mardi 04 février 20 <b><u>LUTTE et</u></b>	à 10h00 Durée :01:00:00 Intensité 60 % Volume 60 %	Groupe nouveaux : 1h lutte + 1h musculation Groupe anciens : 1h musculation + 1h préparation mentale
mardi 04 février 20 <b><u>LUTTE</u></b>	à 17h20 Durée :02:00:00 Intensité 100 % Volume 30 %	Échauffement individuel 25' 3 matchs arbitrés PPG explosivité
mercredi 05 février 20 <b><u>SKI DE FOND</u></b>	à 13h30 Durée :03:00:00 Intensité 60 % Volume 100 %	Championnat académique UNSS de ski de fond
mercredi 05 février 20 <b><u>LUTTE</u></b>	à 17h00 Durée :03:00:00 Intensité 60 % Volume 60 %	Révision technique sur position quadrupédique. Lutte au ratio 6x(30"-30")
jeudi 06 février 20 <b><u>LUTTE THEORIE</u></b>	à 10h00 Durée :01:00:00 Intensité % Volume %	L'hydratation
jeudi 06 février 20 <b><u>LUTTE</u></b>	à 11h00 Durée :01:00:00 Intensité 50 % Volume 80 %	Travail individualisé sur sa CTT
jeudi 06 février 20 <b><u>LUTTE</u></b>	à 16h20 Durée :02:00:00 Intensité 80 % Volume 60 %	Échauffement corde à sauter Répétitions technique 10' + lutte à thème 4x(30"-30") sur bras extérieur, bras dessous, bras-tête par dessus, thème au choix. Lutte à thème tactique.
vendredi 07 février 20 <b><u>SKI ALPIN</u></b>	à 10h00 Durée :02:00:00 Intensité 30 % Volume 40 %	Ski alpin
vendredi 07 février 20 <b><u>LUTTE</u></b>	à 16h20 Durée :01:30:00 Intensité 60 % Volume 60 %	Entraînement individualisé

Intensité moyenne : 65%

Volume moyen : 65%

Durée totale : 20:00:00