

lundi 06 janvier 20 <b><u>LUTTE</u></b>	à 8h00 Durée :01:30:00	Échauffement "décrassage". Lutte au sol technique 10' - lutte à thème 4x(30"-30") : ramassement de bras / ceinture / main sur jambe / jambe sur jambe.
Intensité 50 %	Volume 60 %	
lundi 06 janvier 20 <b><u>PPG</u></b>	à 17h20 Durée :01:00:00	Circuit training
Intensité 80 %	Volume 70 %	
lundi 06 janvier 20 <b><u>PPG</u></b>	à 18h30 Durée :01:00:00	Lutte ouverte 6x(3' debout - 30"/30" sol)
Intensité 70 %	Volume 80 %	
mardi 07 janvier 20 <b><u>MUSCULATION</u></b>	à 10h00 Durée :02:00:00	Musculation ou préparation mentale
Intensité 70 %	Volume 60 %	
mardi 07 janvier 20 <b><u>LUTTE</u></b>	à 17h20 Durée :02:00:00	Échauffement individuel 3 matchs arbitrés PPG cordes et abdos
Intensité 100 %	Volume 30 %	
mercredi 08 janvier 20 <b><u>SKI ALPIN</u></b>	à 13h00 Durée :03:00:00	Ski alpin
Intensité 20 %	Volume 50 %	
mercredi 08 janvier 20 <b><u>LUTTE</u></b>	à 17h00 Durée :01:00:00	Lutte au sol 1x10' - 4x(1'-1') - 6x(30"-30") - 6x(15"-15")
Intensité 90 %	Volume 60 %	
jeudi 09 janvier 20 <b><u>LUTTE THEORIE</u></b>	à 9h00 Durée :03:00:00	Gestion et arbitrage du tournoi scolaire
Intensité %	Volume %	
jeudi 09 janvier 20 <b><u>LUTTE</u></b>	à 11h00 Durée :01:00:00	Définition et répétitions de sa CTT favorite
Intensité 40 %	Volume 90 %	
jeudi 09 janvier 20 <b><u>LUTTE</u></b>	à 17h20 Durée :02:00:00	Échauffement jeux Travail tactique sur la zone + luttés à thème Lutte au petit cercle
Intensité 70 %	Volume 60 %	
vendredi 10 janvier 20 <b><u>SKI DE FOND</u></b>	à 10h00 Durée :02:00:00	Ski de fond
Intensité 40 %	Volume 80 %	
vendredi 10 janvier 20 <b><u>LUTTE</u></b>	à 17h20 Durée :02:00:00	Échauffement 20' Travail gréco pour les garçons Travail libre pour les filles : travail de défense de jambe et de relance Lutte 6x2'
Intensité 60 %	Volume 70 %	

Intensité moyenne : 63%

Volume moyen : 65%

Durée totale : 21:30:00