

lundi 18 janvier 21 <u>LUTTE</u>	à 8h00 Durée :01:30:00 Intensité 60 % Volume 70 %	Échauffement 20' Travail du tombé : jambe croisée, bras croisé, coquille. Lutte au sol, objectif tombé 10x(30"-30")
lundi 18 janvier 21 <u>PPG</u>	à 17h20 Durée :01:00:00 Intensité 70 % Volume 80 %	Circuit endurance de force : 500m rameur, 10 burpees, 10 projections de MB, 10 souplesses, 10 sprint 12m, 10 pompes, 1 corde. x3
lundi 18 janvier 21 <u>LUTTE</u>	à 18h30 Durée :01:00:00 Intensité 90 % Volume 60 %	Travail sur la garde et les relances Lutte 8x1'
mardi 19 janvier 21 <u>MUSCULATION</u>	à 10h00 Durée :02:00:00 Intensité 70 % Volume 80 %	Musculation intégrée
mardi 19 janvier 21 <u>LUTTE</u>	à 10h00 Durée :02:00:00 Intensité 100 % Volume 30 %	3 matchs arbitrés PPG cordes
mercredi 20 janvier 21 <u>SKI DE FOND</u>	à 13h30 Durée :03:00:00 Intensité 40 % Volume 100 %	Ski de fond
mercredi 20 janvier 21 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :01:00:00 Intensité 80 % Volume 50 %	Échauffement 10' Lutte individuelle au sol 15' Tournoi par équipe au tombé
jeudi 21 janvier 21 <u>LUTTE THEORIE</u>	à 10h00 Durée :01:00:00 Intensité % Volume %	Groupe 1 : Formation Jeune Arbitre Groupe 2 : Formation animateur
jeudi 21 janvier 21 <u>LUTTE</u>	à 11h00 Durée :01:00:00 Intensité 50 % Volume 50 %	Séance individualisée
jeudi 21 janvier 21 <u>LUTTE</u>	à 17h20 Durée :02:00:00 Intensité 90 % Volume 60 %	Échauffement jeux 30' Travail de garde et de pousse. 6x1' lutte, toujours le même au milieu par groupe de 3 ou 4. Lutte au sol 6x30" en défense, toujours le même au milieu par groupe de 3 ou 4.
vendredi 22 janvier 21 <u>SKI DE FOND</u>	à 10h00 Durée :02:00:00 Intensité 60 % Volume 90 %	Biathlon "façon lutteur"
vendredi 22 janvier 21 <u>LUTTE</u>	à 17h20 Durée :02:00:00 Intensité 90 % Volume 60 %	Échauffement 20' Lutte au sol 15' Répétitions techniques individuelles debout avec enchaînement au sol. Lutte ouverte 6' Bill test : (40" 4 souplesses, 20" max) x4

Intensité moyenne : 73%

Volume moyen : 66%

Durée totale : 19:30:00