

lundi 27 janvier 20 LUTTE	à 8h00 Durée :01:30:00	Échauffement et éducatifs sur cambrés. Travail techniques sur liane.
Intensité 40 %	Volume 60 %	
lundi 27 janvier 20 PPG	à 17h20 Durée :01:00:00	Échauffement Circuit training
Intensité 70 %	Volume 80 %	
lundi 27 janvier 20 LUTTE	à 18h30 Durée :01:00:00	Répétitions sur les automatismes Lutte à thème, toujours le même en attaque : (30" zone- 30" jambe prise - 30" bras tête par dessus - 30" bras dessus-dessous à mi-hauteur - 30" sol - 30" att/def)x2 x3
Intensité 90 %	Volume 60 %	
mardi 28 janvier 20 LUTTE et	à 11h00 Durée :02:00:00	1h : musculation 2h : lutte sur la combativité : travail de fin de matchs sur fond de fatigue : 1- Touche cheville. 2- pousse toujours le même au milieu sur 3', changement de partenaire toutes les 30". 3- Fond de fatigue saut sur plint ou corde ondulatoire + 30" de match + 30" souplesse dur bill.
Intensité 80 %	Volume 40 %	
mardi 28 janvier 20 LUTTE	à 11h00 Durée :02:00:00	Échauffement 20' avec des exercices de vitesse et de puissance. Traversées en placements sur les attaques aux jambes. Répétitions techniques en vitesse par groupe de 3. Travail technique sur les relances. Match 6x3' PPG
Intensité 70 %	Volume 70 %	
mercredi 29 janvier 20 SKI ALPIN	à 13h00 Durée :04:00:00	Ski alpin
Intensité 20 %	Volume 50 %	
mercredi 29 janvier 20 LUTTE	à 17h00 Durée :01:00:00	Travail technique sur position quadrupédique haute Lutte au ratio 6x(30"-30")
Intensité 60 %	Volume 70 %	
jeudi 30 janvier 20 LUTTE THEORIE	à 10h00 Durée :01:00:00	Groupe 1 : les bases d'une bonne alimentation Groupe 2 : formation animateur Groupe 3 : travail de recherche et de présentation sur un(e) lutteur(se) de très haut niveau
Intensité %	Volume %	
jeudi 30 janvier 20 LUTTE	à 11h00 Durée :01:00:00	Travail individuel sur sa CTT spéciale
Intensité %	Volume %	
jeudi 30 janvier 20 LUTTE	à 17h20 Durée :02:00:00	Échauffement jeux Travail technique sur le contrôle bras-dessous. Lutte à thème 8x(30"-30") Circuit 6-5-4
Intensité 70 %	Volume 80 %	
vendredi 31 janvier 20 SKI DE FOND	à 10h00 Durée :02:00:00	Groupe des nouveaux : Ski de fond Groupe des anciens : préparation mentale
Intensité 50 %	Volume 100 %	
vendredi 31 janvier 20 LUTTE	à 16h20 Durée :02:00:00	Échauffement 20' Gréco : travail technique sur les contrôles Libre : travail techniques sur le bras extérieur Lutte 4x(2'debout - 30"/30" sol)
Intensité 60 %	Volume 60 %	

Intensité moyenne : 61 %

Volume moyen : 67 %

Durée totale : 20:30:00