

lundi 11 janvier 21 <u>LUTTE</u>	à 8h00 Durée :01:30:00	Échauffement 20' Travail individuel au sol 10' Lutte à thème : passage de haie, position quadrupédique, jambe prise, ceinture, objectif tombé, lutte ouverte. 3x(30"-30") sur chaque thème.
Intensité %	Volume %	
lundi 11 janvier 21 <u>PPG</u>	à 17h20 Durée :01:00:00	Circuit endurance de force : 500m rameur, 10 burpees, 10 projections de MB, 10 souplesses, 10 sprint 12m, 10 pompes, 1 corde. x3
Intensité 80 %	Volume 80 %	
lundi 11 janvier 21 <u>LUTTE</u>	à 18h30 Durée :01:00:00	Répétitions techniques sur la défense de jambe en cadence Lutte à thème 6x(30"-30") jambe prise
Intensité 70 %	Volume 80 %	
mardi 12 janvier 21 <u>MUSCULATION</u>	à 10h00 Durée :02:00:00	Musculation
Intensité 70 %	Volume 60 %	
mardi 12 janvier 21 <u>LUTTE</u>	à 17h20 Durée :02:00:00	Échauffement individuel type compétition. 3 matchs arbitrés PPG cordes
Intensité 100 %	Volume 30 %	
mercredi 13 janvier 21 <u>SKI DE FOND</u>	à 13h30 Durée :03:00:00	Ski de fond
Intensité 40 %	Volume 100 %	
mercredi 13 janvier 21 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :01:00:00	Échauffement 10' individuel Tournoi par équipe au sol
Intensité 90 %	Volume 50 %	
jeudi 14 janvier 21 <u>LUTTE THEORIE</u>	à 10h00 Durée :01:00:00	Groupe 1 : formation jeune arbitre Groupe 2 : formation animateur : la sécurité
Intensité %	Volume %	
jeudi 14 janvier 21 <u>LUTTE</u>	à 11h00 Durée :01:00:00	Séance individualisée
Intensité 50 %	Volume 60 %	
jeudi 14 janvier 21 <u>LUTTE</u>	à 17h20 Durée :02:00:00	Échauffement jeux 30' Travail de relances. Lutte à thème att/def 4x(1'-1') Lutte ouverte 4x2'
Intensité 70 %	Volume 60 %	
vendredi 15 janvier 21 <u>SKI DE FOND</u>	à 10h00 Durée :02:00:00	Ski de fond, travail de fractionné
Intensité 70 %	Volume 60 %	
vendredi 15 janvier 21 <u>LUTTE</u>	à 17h20 Durée :02:00:00	Échauffement 20' Travail de garde et de pousse. Répétitions techniques individualisées Lutte à thème au contrôle : bras ext - sol - bras dessous - sol - bras dessus/dessous - sol - bras-tête par dessus - att. Toujours le même en attaque 30" travail - 10s repos. x3 partenaires
Intensité 80 %	Volume 60 %	

Intensité moyenne : 72%

Volume moyen : 64%

Durée totale : 19:30:00