

lundi 20 janvier 20 LUTTE	à 8h00 Durée :01:30:00	Échauffement 20' Travail sur attaque et défense de ceinture. Lutte sur ceinture : 20x (30"-30")
Intensité 80 %	Volume 60 %	
lundi 20 janvier 20 PPG	à 17h20 Durée :01:00:00	Circuit training d'endurance de force
Intensité 80 %	Volume 60 %	
lundi 20 janvier 20 LUTTE	à 18h30 Durée :01:00:00	Lutte à thème : libre-gréco / att-def / jambe sur jambe / attaques aux jambes / contrer systématiquement / les yeux fermés
Intensité 80 %	Volume 60 %	
mardi 21 janvier 20 LUTTE et	à 10h00 Durée :02:00:00	1h : musculation 1h : lutte, travail sur la combativité : enchaîner les actions, être offensif 1- Clip vidéo. 2- touche cheville. 3- le max d'attaque en 1' par groupe de 3. 4- Arrêtez de vous arrêtez. 5- 30" fin de matchs avec 2 points d'écart.
Intensité 80 %	Volume 60 %	
mardi 21 janvier 20 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00	Échauffement individuel Répétitions techniques en vitesse 3 matchs arbitrés
Intensité 100 %	Volume 30 %	
mercredi 22 janvier 20 SKI ALPIN	à 13h00 Durée :04:00:00	Ski alpin
Intensité %	Volume %	
mercredi 22 janvier 20 LUTTE	à 17h00 Durée :01:00:00	Lutte au ratio 12x(30"-30")
Intensité 90 %	Volume 50 %	
jeudi 23 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 23 janvier 20 LUTTE	à 11h00 Durée :01:00:00	Travail individuel sur sa CTT spéciale
Intensité 50 %	Volume 80 %	
jeudi 23 janvier 20 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00	Échauffement jeux 30' Travail technique sur le pousse et le déplacement de l'adversaire Lutte : (1'30 de pousse + 30" pour marquer) x6 Lutte 3x2'
Intensité 70 %	Volume 60 %	
vendredi 24 janvier 20 SKI DE FOND	à 10h00 Durée :02:00:00	Ski de fond
Intensité %	Volume %	
vendredi 24 janvier 20 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00	Échauffement 20' Gréco : techniques et lutte à thème 6x(30"-30") sur bras dessous, bras dessous, clinch, bras-tête par dessus. Lutte ouverte Libre : lutte à 80% 10' sur bras tête par dessus, jambe prise, sol, pousse, zone. Lutte ouverte PPG
Intensité 70 %	Volume 60 %	

Intensité moyenne : 78%

Volume moyen : 58%

Durée totale : 20:30:00