

lundi 17 janvier 22	à 8h00	- Mobilité articulaire + étirements 10' - Échauffement shadow 5' - Travail d'automatisme 3 blocs de 3 techniques / 1' de reps sur chaque technique - Travail technique contrôle bras dessous - 3 x 2' lutte ouverte - 3 cordes
<b>LUTTE</b>	Durée :01:30:00	
Intensité 70 %	Volume %	
lundi 17 janvier 22	à 17h20	- PPG vitesse 1h - Travail de défense au sol (ceinture et bras sur jambe) - Lutte ouverte : 6 x 30/30 + 6 x 15/15 - Traversées coréennes (5 allers retours)
<b>LUTTE et</b>	Durée :02:00:00	
Intensité 100 %	Volume %	
mardi 18 janvier 22	à 10h00	Musculation Haltero
<b>MUSCULATION</b>	Durée :02:00:00	
Intensité 100 %	Volume %	
mardi 18 janvier 22	à 17h20	- Échauffement - Travail technique attaque/défense de jambes - Poule de 4 > 3 matchs - Circuit cubain
<b>LUTTE</b>	Durée :02:00:00	
Intensité 100 %	Volume %	
mercredi 19 janvier 22	à 13h30	Ski Alpin
<b>SKI ALPIN</b>	Durée :03:00:00	
Intensité 75 %	Volume %	
mercredi 19 janvier 22	à 13h30	Groupe 1 : Arbitrage avec Isa Groupe 2 : Jeux de lutte avec Kevin Groupe 3 : intervention pédagogique à Mont Louis
<b>THÉORIE</b>	Durée :03:00:00	
Intensité 75 %	Volume %	
jeudi 20 janvier 22	à 10h00	Musculation salle 3G
<b>MUSCULATION</b>	Durée :02:00:00	
Intensité 100 %	Volume %	
jeudi 20 janvier 22	à 17h20	- Échauffement 15' - Travail au sol : 10' technique ceinture en pont et ramassement de bras + 4 x 30/30 lutte à thème 10' technique bras sur jambes + 4 x 30/30 lutte à thème - Travail technique contrôle bras extérieur + 4 x 1'/1' lutte à thème - 5 x 2' lutte ouverte + 5 cordes
<b>LUTTE</b>	Durée :02:00:00	
Intensité 75 %	Volume %	
vendredi 21 janvier 22	à 10h00	Ski de fond
<b>SKI DE FOND</b>	Durée :02:00:00	
Intensité 75 %	Volume %	
vendredi 21 janvier 22	à 17h20	Séance Gréco PPS Travail arraché + lutte à thème 6 x 30/30 Matches : 4 x 3'
<b>LUTTE</b>	Durée :02:00:00	
Intensité 75 %	Volume %	
samedi 22 janvier 22	à 9h30	- Échauffement - Travail individuel sur contrôle fort - Travail individuel sur attaque de jambes fortes - 6 x 3 min lutte ouverte - PPG
<b>LUTTE</b>	Durée :02:30:00	
Intensité 75 %	Volume %	

Intensité moyenne : 84%

Volume moyen : %

Durée totale : 24:00:00