

lundi 25 janvier 21 LUTTE	à 8h00 Durée :01:30:00	Échauffement 20' Travail sur défense de ceinture saisie haute et saisie cubaine. travail d'attaque saisie haute et feinte du côté d'action Lutte à thème 8x(30"-30") Lutte complète au sol 10x(15"-15)
Intensité 60 %	Volume 60 %	
lundi 25 janvier 21 PPG	à 17h20 Durée :01:00:00	Circuit endurance de force
Intensité 80 %	Volume 80 %	
lundi 25 janvier 21 LUTTE	à 18h30 Durée :01:00:00	Gréco : Travail d'arraché. Répétitions de projections debout 3x15 Libre : Répétitions d'automatismes. Lutte 8x1'
Intensité 60 %	Volume 70 %	
mardi 26 janvier 21 MUSCULATION	à 10h00 Durée :01:00:00	Musculation
Intensité 60 %	Volume 60 %	
mardi 26 janvier 21 LUTTE	à 17h20 Durée :02:00:00	Échauffement 20' Répétitions techniques 40' Travail technique sur bras dessous (gréco), bras tête par dessus (libre) Lutte à thème 15x15" - Lutte ouverte 4x3' PPG abdos et bras
Intensité 60 %	Volume 60 %	
mercredi 27 janvier 21 SKI DE FOND	à 13h30 Durée :03:00:00	Ski de fond
Intensité 40 %	Volume 100 %	
mercredi 27 janvier 21 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00	Échauffement 10' individuel Libre :travail sur défense de ceinture au sol Gréco : Répétitions d'araché Lutte par groupe de 3.
Intensité 50 %	Volume 60 %	
jeudi 28 janvier 21 LUTTE THEORIE	à 10h00 Durée :01:00:00	Groupe 1 : Formation Jeune arbitre Groupe 2 : Formation Animateur - mise en pratique des jeux de lutte
Intensité %	Volume %	
jeudi 28 janvier 21 LUTTE	à 11h00 Durée :01:00:00	Lutte individualisée
Intensité 40 %	Volume 70 %	
jeudi 28 janvier 21 LUTTE	à 17h20 Durée :02:00:00	Échauffement jeux 30' Libre : travail technique sur bras extérieur. Lutte à thème. Gréco : travail technique d'arraché. Travail technique bras extérieur Lutte tournante par groupe de 3 ou 4. PPG : sprints
Intensité 50 %	Volume 70 %	
vendredi 29 janvier 21 SKI DE FOND	à 10h00 Durée :02:00:00	Biathlon façon lutteur
Intensité 60 %	Volume 70 %	
vendredi 29 janvier 21 LUTTE	à 17h20 Durée :02:00:00	Échauffement 20' Travail technique sur jambe prise au sol. Lutte à thème Lutte ouverte 4x4'
Intensité 50 %	Volume 70 %	

Intensité moyenne : 55%

Volume moyen : 70%

Durée totale : 19:30:00