

lundi 24 février 20 LUTTE	à 8h00 Durée :01:30:00	Échauffement "décrassage" Lutte indiennes Travail sur les surpassés au sol Lutte au sol 6x(30"-30")
Intensité 50 %	Volume 60 %	
lundi 24 février 20 LUTTE	à 17h20 Durée :00:50:00	Échauffement Traversées en placement Travail d'attaque aux jambes en explosivité
Intensité 60 %	Volume 50 %	
lundi 24 février 20 PPG	à 18h00 Durée :01:00:00	Circuit training
Intensité 70 %	Volume 80 %	
mardi 25 février 20 LUTTE et	à 10h00 Durée :02:00:00	En demi groupe : 1) Musculation 2) Lutte : travail sur la combativité. 1- touche cheville. 2- pousse. 3- pousse avec changement de rythme. 4-30" de fin de match sur fond de fatigue.
Intensité 70 %	Volume 60 %	
mardi 25 février 20 LUTTE	à 17h20 Durée :02:00:00	Échauffement type compétition. 2 matchs arbitrés 3 matchs tous ensemble PPG cordes
Intensité 100 %	Volume 30 %	
mercredi 26 février 20 SKI DE FOND	à 13h30 Durée :03:00:00	Ski de fond
Intensité 50 %	Volume 80 %	
mercredi 26 février 20 LUTTE	à 17h00 Durée :01:00:00	Échauffement spécifique au sol 10' Travail technique bras dessus-dessous à mi-hauteur
Intensité 60 %	Volume 50 %	
jeudi 27 février 20 LUTTE THEORIE	à 10h00 Durée :01:00:00	L'hydratation : intervention des médecins du CREPS.
Intensité %	Volume %	
jeudi 27 février 20 LUTTE	à 11h00 Durée :01:00:00	Travail individuel : 20' : sa CTT spéciale 20' : def de jambe
Intensité 60 %	Volume 60 %	
jeudi 27 février 20 LUTTE	à 17h20 Durée :02:00:00	Échauffement jeux 30' Travail technique sur les défenses de jambes. Lutte à thème 10x(30"-30") Lutte avec changement de rythme : (30" lutte - 30" pousse" - 30" rep techniques - 30" lutte - 30" pause - 30" sprint - 1"lutte -30" pousse) x2
Intensité 70 %	Volume 60 %	
vendredi 28 février 20 SKI ALPIN	à 10h00 Durée :02:00:00	Ski alpin
Intensité 30 %	Volume 30 %	
vendredi 28 février 20 LUTTE	à 17h20 Durée :02:00:00	Échauffement 20' Travail technique sur la bras-tête par dessus. Lutte à thème 10 x (30"-30") Lutte tournante par trois au premier point marqué.
Intensité 60 %	Volume 60 %	

Intensité moyenne : 62%

Volume moyen : 56%

Durée totale : 19:20:00