

<b>lundi 05 février 24</b> <b>PPG</b> Intensité 80 % Entraîneur : I. Ladevèze	<b>à 8h00</b> Durée : 01:30:00 Volume 80 %	Circuit endurance de force 500m rameur + 15 rep sur exercices x3
<b>lundi 05 février 24</b> <b>LUTTE</b> Intensité 60 % Entraîneur : M. Fiquet	<b>à 17h20</b> Durée : 02:00:00 Volume 70 %	Echauffement 20min Lutte à thème sur jambe prise : tête int / tête ext / jambe prise allongée / passage de haie 3x(30"-30") Technique sur défense de jambe Lutte ouverte 3x4' PPG Cordes
<b>mardi 06 février 24</b> <b>MUSCULATION</b> Intensité 80 % Entraîneur : M. Fiquet	<b>à 10h00</b> Durée : 02:00:00 Volume 50 %	Echauffement corde à sauter Détermination des 3rep max sur DC, tirage banc, soulevé de terre, tractions, squat Circuit gainage
<b>mardi 06 février 24</b> <b>LUTTE</b> Intensité 90 % Entraîneur : I. Ladevèze	<b>à 17h20</b> Durée : 02:00:00 Volume 70 %	Echauffement 20' Travail de pousse et de déplacements Lutte à thème : toujours le même en attaque : contrôle bras ext ou bras dessous / jambe prise / bras-tête / passage de haie / sol. x2x3 Matches 3x4'
<b>mercredi 07 février 24</b> <b>SKI ALPIN</b> Intensité 30 % Entraîneur : I. Ladevèze	<b>à 13h15</b> Durée : 03:00:00 Volume 50 %	Ski alpin
<b>mercredi 07 février 24</b> <b>LUTTE</b> Intensité 70 % Entraîneur : M. Fiquet	<b>à 17h20</b> Durée : 02:00:00 Volume 60 %	Echauffement 10' spécifique Répétitions techniques avec enchaînement debout-sol. Lutte au sol 6x(1'-1') 8x(30"-30") 10x(15"-15")
<b>jeudi 08 février 24</b> <b>SKI DE FOND</b> Intensité 70 % Entraîneur : I. Ladevèze	<b>à 10h00</b> Durée : 02:00:00 Volume 60 %	Biathlon "façon lutteur"
<b>jeudi 08 février 24</b> <b>LUTTE</b> Intensité 70 % Entraîneur : I. Ladevèze	<b>à 17h20</b> Durée : 02:00:00 Volume 60 %	Echauffement jeux 30' Travail au sol sur bascule et enchaînement demi-serré 20' Travail technique sur les passages arrière à partir de l'attaque de l'adversaire. Lutte à thème Lutte ouverte 4x4'
<b>vendredi 09 février 24</b> <b>MUSCULATION</b> Intensité 70 % Entraîneur : I. Ladevèze	<b>à 10h00</b> Durée : 02:00:00 Volume 60 %	Musculation
<b>vendredi 09 février 24</b> <b>LUTTE</b> Intensité 60 % Entraîneur : M. Fiquet	<b>à 17h20</b> Durée : 02:00:00 Volume 60 %	Echauffement 20' Répétitions techniques individuelles att/def Lutte au sol 10x(30"-30") Lutte debout tournante par groupe de 3. 20'

Intensité moyenne : 68%

Volume moyen : 62%

Durée totale : 20:30:00