

lundi 02 mars 20 <u>LUTTE</u>	à 8h00 Durée :01:30:00	Échauffement 20' Travail technique sur ceinture de côté et défense
Intensité 70 %	Volume 70 %	
lundi 02 mars 20 <u>PPG</u>	à 17h20 Durée :01:00:00	Circuit training
Intensité 80 %	Volume 60 %	
lundi 02 mars 20 <u>LUTTE</u>	à 18h30 Durée :01:00:00	Par groupe de 3 : toujours le même au milieu : 6x1' lutte
Intensité 100 %	Volume 50 %	
mardi 03 mars 20 <u>LUTTE et</u>	à 10h00 Durée :02:00:00	1) Musculation 2) lutte : travail de la combativité : touche cheville - Lutte à thème jambe prise - Fin de match 30" sur fond de fatigue.
Intensité 70 %	Volume 50 %	
mardi 03 mars 20 <u>LUTTE</u>	à 17h20 Durée :02:00:00	Échauffement individuel Test corde à sauter 3 matchs arbitrés Test grimpé de corde
Intensité 100 %	Volume 30 %	
mercredi 04 mars 20 <u>SKI ALPIN</u>	à 13h00 Durée :04:00:00	Ski alpin
Intensité %	Volume %	
mercredi 04 mars 20 <u>LUTTE</u>	à 13h00 Durée :01:00:00	Travail individuel au sol 15' Lutte au sol : 10x(30"-30") - 10x(15"-15")
Intensité 90 %	Volume 60 %	
jeudi 05 mars 20 <u>LUTTE</u>	à 10h00 Durée :01:00:00	Groupe 1 et 3 : Formation jeune arbitre Groupe 2 : Formation animateur
Intensité %	Volume %	
jeudi 05 mars 20 <u>LUTTE</u>	à 11h00 Durée :01:00:00	PHOTO OFFICIELLE Travail individuel : sa CTT spéciale + travail au sol
Intensité 60 %	Volume 60 %	
jeudi 05 mars 20 <u>LUTTE</u>	à 17h20 Durée :02:00:00	Échauffement jeux 30' Répétitions techniques d'automatismes + vitesse Lutte 8x(2' debout - 30"-30" sol) Test hongrois
Intensité 70 %	Volume 80 %	
vendredi 06 mars 20 <u>SKI DE FOND</u>	à 10h00 Durée :02:00:00	Travail de fractionné en ski de fond : 1x4' R=1' 1x2' R=1' 4x30" R=30" 3x4' avec temps d'accélération aléatoire Courses de côtes
Intensité 70 %	Volume 40 %	
samedi 07 mars 20 <u>LUTTE</u>	à 10h00 Durée :02:00:00	Échauffement 20' Travail de pousse avec changement de rythme. Travail de relances et de changements de directions Lutte 6x(1'-1') avec le max d'attaques Test multibonds Étirements
Intensité 80 %	Volume 50 %	

Intensité moyenne : 79%

Volume moyen : 55%

Durée totale : 20:30:00