

lundi 26 février 24 PPG à 8h00 Durée : 01:30:00 Intensité % Volume % Entraîneur : I. Ladevèze	Travail de vitesse Traversées renfo : coréennes, abdos, bondissements, corde à sauter Rameur : 2x2' - 3x1' - 6x30"
lundi 26 février 24 LUTTE à 17h20 Durée : 02:00:00 Intensité % Volume % Entraîneur : I. Ladevèze	Stage avec le Pôle France de Dijon Échauffement 20' - Lutte au sol demi-serrée 4x4' Répétitions techniques debout 8 sur chaque thème : att aux jambe de face, att aux jambes en rotation, def de jambe, à partir d'un contrôle sur le haut du corps, projections, spéciale. Lutte ouverte : 6x6' - PPG circuit cubain
mardi 27 février 24 LUTTE à 10h00 Durée : 02:00:00 Intensité % Volume % Entraîneur : M. Fiquet	Stage avec le Pôle France de Dijon Échauffement corde à sauter et shadow Travail de pousse et de déplacement + répétitions techniques individuelles 10' Lutte à thème 3x30" - 30" sur chaque thème : att - def / contrôle sur le haut du corps / bras-tête / jambe prise / passage de haie / sol / obj 4 points. Lutte tournante par 3 20'.
mardi 27 février 24 LUTTE à 17h20 Durée : 02:00:00 Intensité % Volume % Entraîneur : M. Fiquet	Stage avec le Pôle France de Dijon Échauffement 20' + gym Répétitions en vitesse par groupe de 3 : 6 - 4 - 2 rep x3 Travail technique sur entrées d'attaque aux jambes. Lutte ouverte 4x6'
mercredi 28 février 24 à 13h30 Durée : 02:00:00 Intensité % Volume % Entraîneur : I. Ladevèze	Ski de fond
mercredi 28 février 24 LUTTE à 17h00 Durée : 01:00:00 Intensité % Volume % Entraîneur :	Stage avec le Pôle France de Dijon Lutte ouverte
jeudi 29 février 24 LUTTE à 10h00 Durée : 02:00:00 Intensité % Volume % Entraîneur :	Échauffement 20' Répétitions techniques individuelles 15' Lutte à objectifs au sol 10x(30"-30") et debout 10x1' Match 3x (1'debout - 30"-30" sol - 1'debout - 30" pause - 2' debout - 30"att/def x 2)
jeudi 29 février 24 LUTTE à 17h20 Durée : 02:00:00 Intensité % Volume % Entraîneur :	Échauffement jeux 30' Révisions techniques sur bras-tête att/def 30' Travail au sol 30' Entraînement individuel 30'

Intensité moyenne : %

Volume moyen : %

Durée totale : 14:30:00