

lundi 09 mars 20 <b>LUTTE</b>	à 8h00 Durée :01:30:00	Échauffement 20' Travail d'enchaînement ceinture - liane - cuisse à rebours Lutte au sol 10x(20"-20")
Intensité 60 %	Volume 60 %	
lundi 09 mars 20 <b>PPG</b>	à 17h00 Durée :01:15:00	Circuit training
Intensité 70 %	Volume 70 %	
lundi 09 mars 20 <b>LUTTE</b>	à 18h30 Durée :01:00:00	Luttes à thème tactique Lutte au handicapé
Intensité 90 %	Volume 60 %	
mardi 10 mars 20 <b>LUTTE</b>	à 10h00 Durée :02:00:00	1) Musculation 2) Lutte tactique (marquer au bon moment): touche ceville - pousse - 1h30 de fin de match. 3) préparation mentale
Intensité 60 %	Volume 70 %	
mardi 10 mars 20 <b>LUTTE</b>	à 17h20 Durée :02:00:00	Échauffement individuel 20' + travail d'attaque aux jambes en explosivité 2 ou 3 matchs arbitrés Test grimpé de cordes
Intensité 100 %	Volume 30 %	
mercredi 11 mars 20 <b>SKI DE FOND</b>	à 13h30 Durée :03:00:00	Ski de fond OU formation animateur
Intensité 50 %	Volume 100 %	
mercredi 11 mars 20 <b>LUTTE</b>	à 17h00 Durée :01:00:00	Lutte au sol par groupe de trois : toujours le même en défense sur 4x30" x3
Intensité 90 %	Volume 50 %	
jeudi 12 mars 20 <b>LUTTE THEORIE</b>	à 10h00 Durée :01:00:00	Intervention du médecin sur la prévention anti-dopage et les risques liés à l'automédication.
Intensité %	Volume %	
jeudi 12 mars 20 <b>LUTTE</b>	à 11h00 Durée :01:00:00	Travail individuel 15' CTT favorite 15' def de jambe 15' sol
Intensité 60 %	Volume 90 %	
jeudi 12 mars 20 <b>LUTTE</b>	à 17h00 Durée :02:00:00	Échauffement individuel 10' Test Luc léger Lutte ouverte avec objectif la continuité des actions et les relances. 15' Lutte : 1x6' - 2x3' - 4x1' - 6x30"
Intensité 80 %	Volume 60 %	
vendredi 13 mars 20 <b>SKI ALPIN</b>	à 10h00 Durée :02:00:00	Ski alpin
Intensité 20 %	Volume 50 %	
vendredi 13 mars 20 <b>LUTTE</b>	à 16h20 Durée :02:00:00	Échauffement avec travail de vitesse Répétitions d'automatismes Répétitions techniques en vitesse par groupe de trois Lutte 4x(2' debout - 30"/30" sol) sur les petites surfaces. Rattrapage des tests physiques ou PPG cordes et dos
Intensité 80 %	Volume 60 %	

Intensité moyenne : 69%

Volume moyen : 64%

Durée totale : 19:45:00