

lundi 04 mars 24	à 8h00	Repos
REPOS	Durée :	
Intensité %	Volume %	
Entraîneur :		
lundi 04 mars 24	à 17h20	Bilan de compétition Échauffement 20' Test tractions Travail technique sur les défenses de jambes + lutte thème Lutte ouverte 4x4'
LUTTE	Durée : 02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 60 %	
Entraîneur : I. Ladevèze		
mardi 05 mars 24	à 10h00	Test corde à sauter Musculaton
MUSCULATION	Durée : 02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 60 %	
Entraîneur : C. Fontaine		
mardi 05 mars 24	à 17h20	Échauffement individuel type compétition Mise en place d'une stratégie 3 match arbitrés
LUTTE	Durée : 02:00:00	
Intensité 100 %	Volume 40 %	
Entraîneur : I. Ladevèze		
mercredi 06 mars 24	à 13h15	Ski alpin
SKI ALPIN	Durée : 03:00:00	
Intensité 20 %	Volume 40 %	
Entraîneur : I. Ladevèze		
mercredi 06 mars 24	à 17h00	Échauffement spécifique 10' Travail de déplacement sur défense au sol Lutte au sol tournante par groupe de 3 : 12x30" x2
LUTTE	Durée : 01:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Entraîneur : M. Fiquet		
jeudi 07 mars 24	à 10h00	Groupe des anciens : musculation Groupe des nouveaux : ski de fond
MUSCULATION	Durée : 02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 60 %	
Entraîneur : C. Fontaine		
jeudi 07 mars 24	à 17h20	Échauffement jeux 30' Test burpees Travail technique sur la rupture de contact et les relances 3x6' lutte toujours le même au milieu
LUTTE	Durée : 02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 50 %	
Entraîneur : M. Fiquet		
vendredi 08 mars 24	à 17h20	Échauffement 20' Test multidonds Travail technique sur les passages arrières à mi-hauteur Lutte à thème Lutte ouverte tournante par 3 - 20'
LUTTE	Durée : 02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 80 %	
Entraîneur : I. Ladevèze		
samedi 09 mars 24	à 10h00	Jeux Travail individuel
LUTTE	Durée : 02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Entraîneur : M. Fiquet		

Intensité moyenne : 66%

Volume moyen : 58%

Durée totale : 18:00:00