

lundi 13 mars 23 PPG Intensité 70 % Entraîneur :	à 8h00 Durée : 01:30:00 Volume 90 %	Echauffement 20' Circuit Force-puissance 3 tours
lundi 13 mars 23 LUTTE Intensité 60 % Entraîneur :	à 17h00 Durée : 01:30:00 Volume 60 %	Séance prise en charge par l'entraîneur italien Echauffement 20' Travail sur attaque et défense de jambes
mardi 14 mars 23 MUSCULATION Intensité 60 % Entraîneur : C. Fontaine	à 10h00 Durée : 01:30:00 Volume 70 %	Echauffement corde à sauter + test corde à sauter Musculation
mardi 14 mars 23 LUTTE Intensité 90 % Entraîneur :	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume 80 %	Echauffement 20'b + Test tractions Répétitions techniques individuelles 10' Lutte à thème jambe prise 6x(30"-30") - contrôle bras ext ou bras dessous 6x(30"-30") - Bras-tête par dessus 6x(30"-30") - sol 6x(30"-30"). Lutte toujours le même au milieu 3x6'
mercredi 15 mars 23 SKI ALPIN Intensité 20 % Entraîneur :	à 13h15 Durée : 02:00:00 Volume 30 %	Ski alpin
mercredi 15 mars 23 THÉORIE Intensité % Entraîneur :	à 17h00 Durée : 01:30:00 Volume %	Groupe 1 : arbitrage Groupe 2 : théorie - Les maîtrises Groupe 3 : psycho : la confiance en soi (17h30)
jeudi 16 mars 23 MUSCULATION Intensité 60 % Entraîneur : C. Fontaine	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume 70 %	Musculation
jeudi 16 mars 23 LUTTE Intensité 70 % Entraîneur :	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume 60 %	Echauffement 20' Bill test pour tous le monde Garçons : Travail technique sur ramassement de bras + lutte à thème. Lutte au sol ouverte 12x (30"-30") Toujours le même en défense au milieu
vendredi 17 mars 23 PPG Intensité % Entraîneur :	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume %	Fille : tests protocole RSH Garçons : course + PPG élastique et gainage
vendredi 17 mars 23 LUTTE Intensité 60 % Entraîneur :	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume 80 %	Echauffement gym au sol Test hongrois Travail individuel sur spéciale 30' Lutte ouverte 5x10' Étirement

Intensité moyenne : 61 %

Volume moyen : 68 %

Durée totale : 18:00:00