

lundi 07 mars 22	à 8h00	- Echauffement - Travail technique attaque de jambes - 3 x 6' lutte ouverte
<b><u>LUTTE</u></b>	Durée :01:30:00	
Intensité 75 %	Volume %	
lundi 07 mars 22	à 17h20	- Echauffement - Prepa physique RSH + Force - Sol Travail technique ceinture + lutte à Thèmes
<b><u>LUTTE</u></b>	Durée :02:00:00	
Intensité 100 %	Volume %	
mardi 08 mars 22	à 10h00	Muscu Haltero
<b><u>MUSCULATION</u></b>	Durée :02:00:00	
Intensité 100 %	Volume %	
mardi 08 mars 22	à 17h20	15' protocole GMC - Test corde à sauter - Lutte à thèmes (Contrôle fort, bras tête, attaque défense tête extérieure, attaque défense tête intérieure, sol, passivité) 4 x 30/30 sur chaque thèmes. - 3 matchs de 6'
<b><u>LUTTE</u></b>	Durée :02:00:00	
Intensité 100 %	Volume %	
mercredi 09 mars 22	à 13h30	Ski de fond Video
<b><u>SKI DE FOND</u></b>	Durée :02:00:00	
Intensité 100 %	Volume %	
jeudi 10 mars 22	à 10h00	Muscu 3G
<b><u>MUSCULATION</u></b>	Durée :02:00:00	
Intensité 100 %	Volume %	
jeudi 10 mars 22	à 17h20	15' protocole GMC individuel - Echauffement spécifique - Lutte à thèmes (Sol ceinture, sol bras sur jambes, passage de haie, bras tête) 4 x 30/30 sur chaque thèmes - Pyramide technique/match
<b><u>LUTTE</u></b>	Durée :02:00:00	
Intensité 100 %	Volume %	
vendredi 11 mars 22	à 10h00	Séance aérobie avec Nico pour les filles
<b><u>PPG</u></b>	Durée :02:00:00	
Intensité 100 %	Volume %	
vendredi 11 mars 22	à 17h20	- Echauffement - Lutte avec Kevin
<b><u>LUTTE</u></b>	Durée :02:00:00	
Intensité 100 %	Volume %	

Intensité moyenne : 97%

Volume moyen : %

Durée totale : 17:30:00