

lundi 14 mars 22	à 8h00	- Echauffement - Travail technique attaque de jambe tête intérieur - 6' lutte ouverte - 6' vitesse lutte - 5 cordes
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 75 %	Volume %	
lundi 14 mars 22	à 17h20	- Echauffement - PPG Force/vitesse et RSH pour les filles - 6 x 10/10 lutte avec saisie ordonnée - Travail sol en attaque - 6 x 10/10 - Test bonds
<u>LUTTE et</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 75 %	Volume %	
mardi 15 mars 22	à 10h00	Muscu Haltero
<u>MUSCULATION</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 75 %	Volume %	
mardi 15 mars 22	à 17h20	- Echauffement + test tractions - Travail technique sol bras sur jambes - 6 x 30/30 lutte ouverte - Travail technique bras extérieur - 6 x 30/30 lutte à thème - 3 x 6' lutte ouverte + circuit Cubain
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 75 %	Volume %	
mercredi 16 mars 22	à 13h30	- Footing - Vidéos - Entretiens individuels
<u>FOOTING</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 75 %	Volume %	
jeudi 17 mars 22	à 10h00	Muscu 3G
<u>MUSCULATION</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 75 %	Volume %	
jeudi 17 mars 22	à 17h20	- Echauffement - Test grimper de corde - Travail technique défense de jambes + 6 x 30/30 lutte à thème - Travail Technique Bras tête + 6 x 30/30 - 3 x 6' lutte ouverte - Traversées jambes
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 75 %	Volume %	
vendredi 18 mars 22	à 10h00	- Echauffement + GMC - Circuit training en salle d'Haltero
<u>MUSCULATION</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 75 %	Volume %	
vendredi 18 mars 22	à 17h20	- Echauffement + Test Hongrois - Travail bras dessous gréco - Travail individuel pour les filles - 3 x 6' lutte - Traversées coréennes
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 75 %	Volume %	

Intensité moyenne : 75%

Volume moyen : %

Durée totale : 18:00:00