

lundi 07 février 22	à 8h00	- Echauffement - Travail défense de jambes - Lutte à thèmes 4 x 30/30 - 3 x 3' lutte ouverte
<u>LUTTE</u>	Durée :01:35:00	
Intensité 75 %	Volume %	
lundi 07 février 22	à 17h00	- PPG Vitesse avec Nico - Travail Technique sol ceinture et travail sur les bras - Lutte à thème 6 x 30/30 - Tournante à 3 (3 x 2') - 7 cordes ou 3 doublées
<u>LUTTE et</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 100 %	Volume %	
mardi 08 février 22	à 10h00	Muscu Haltero
<u>MUSCULATION</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 100 %	Volume %	
mardi 08 février 22	à 17h20	- Echauffement - Lutte à thèmes 6 thèmes (Bras tête, contrôle fort, passage de haie, attaque défense de jambes, sol, passivité) - Tournante à 4 (6 x 1') x 4 - Circuit cubain
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 100 %	Volume %	
mercredi 09 février 22	à 13h30	Ski de Fond
<u>SKI DE FOND</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 100 %	Volume %	
jeudi 10 février 22	à 10h00	Muscu 3G
<u>MUSCULATION</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 100 %	Volume %	
jeudi 10 février 22	à 17h20	- Echauffement - Rep technique 3 bloc de 3 prises - Travail technique bras tête - Lutte à Thèmes 6 x 30/30 - 5 x 4' lutte ouverte - 7 cordes ou 3 doublées
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 75 %	Volume %	
vendredi 11 février 22	à 10h00	Ski de Fond
<u>SKI DE FOND</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 100 %	Volume %	
vendredi 11 février 22	à 17h20	- Echauffement - Travail sol - Travail contrôle poignet coude - Lutte à thèmes 6 x 30/30 - 4 x 6 min lutte ouverte - Traversées coréennes
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 75 %	Volume %	
samedi 12 février 22	à 9h30	- Echauffement - Travail contrôle fort - Travail action forte - Pyramide Lutte/technique - Travail individuel
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 75 %	Volume %	

Intensité moyenne : 90%

Volume moyen : %

Durée totale : 19:35:00