

lundi 14 février 22	à 8h00	- Echauffement - Travail technique attaques de jambes - 2 x 5' lutte ouverte
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 75 %	Volume %	
lundi 14 février 22	à 17h20	- PPG vitesse - sol travail ceinture en pont et travail sur les bras - 6 x 30/30 lutte ouverte - 7 cordes
<u>LUTTE et</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 75 %	Volume %	
mardi 15 février 22	à 10h00	Muscu Haltero
<u>MUSCULATION</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 75 %	Volume %	
mardi 15 février 22	à 17h20	- Echauffement - Pyramide lutte/technique - (30" match/ 30" pause - 1'match/30" pause - 2'match/ 30" pause - 1'match/ 30" pause - 30'match/ 30" pause) x 3 - Circuit Cubain
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 75 %	Volume %	
mercredi 16 février 22	à 13h30	Course du lycée
<u>SKI DE FOND</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 75 %	Volume %	
jeudi 17 février 22	à 10h00	Muscu 3G
<u>MUSCULATION</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 75 %	Volume %	
jeudi 17 février 22	à 17h20	- Echauffement jeux - travail technique sol bras sur jambes + 6 x 30/30 lutte à thèmes - Travail liaison debout sol - 4 x 3' lutte ouverte - 7 cordes
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 75 %	Volume %	
vendredi 18 février 22	à 10h00	Sport Co ?
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 75 %	Volume %	
vendredi 18 février 22	à 17h20	- Echauffement - Seance individuelle
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 75 %	Volume %	

Intensité moyenne : 75%

Volume moyen : %

Durée totale : 18:00:00