

<b>Lundi 25 Novembre 13</b> <b>PPG</b>	à 8h00 Durée :01:40:00	* Échauffement 20' * Circuit training * PPG bras et cuisses
Intensité 80 %	Volume 80 %	
<b>Lundi 25 Novembre 13</b> <b>LUTTE</b>	à 17h00 Durée :02:00:00	* Séance de lutte gréco avec Mous.
Intensité %	Volume %	
<b>Mardi 26 Novembre 13</b> <b>LUTTE</b>	à 10h00 Durée :02:00:00	* Séance de lutte gréco avec Mous.
Intensité %	Volume %	
<b>Mardi 26 Novembre 13</b> <b>LUTTE</b>	à 17h00 Durée :02:00:00	* Séance de lutte gréco avec Mous.
Intensité %	Volume %	
<b>Mercredi 27 Novembre 13</b> <b>SKI DE FOND</b>	à 13h30 Durée :02:00:00	* Ski de fond
Intensité %	Volume %	
<b>Mercredi 27 Novembre 13</b> <b>LUTTE</b>	à 16h30 Durée :02:00:00	* Séance de lutte gréco avec Mous. * Sauna/bains
Intensité %	Volume %	
<b>Jeudi 28 Novembre 13</b> <b>LUTTE</b>	à 17h00 Durée :02:00:00	* Séance de lutte gréco avec Mous.
Intensité %	Volume %	
<b>Vendredi 29 Novembre 13</b> <b>LUTTE</b>	à 10h00 Durée :02:00:00	* Séance de lutte gréco avec Mous.
Intensité %	Volume %	
<b>Vendredi 29 Novembre 13</b> <b>LUTTE</b>	à 17h00 Durée :02:00:00	* Séance de lutte gréco avec Mous.
Intensité %	Volume %	
<b>Samedi 30 Novembre 13</b> <b>LUTTE</b>	à 10h00 Durée :02:00:00	* Stage régional de lutte gréco.
Intensité %	Volume %	
<b>Samedi 30 Novembre 13</b> <b>LUTTE</b>	à 15h00 Durée :03:00:00	* Stage régional de lutte gréco.
Intensité %	Volume %	

Dimanche 01 Décembre 13 à 9h00

**LUTTE**

Durée :03:00:00

Intensité %      Volume %

\* Stage régional de lutte gréco.

**Intensité moyenne : 80 %**

**Volume moyen : 80 %**

**Durée totale : 25:40:00**