

Lundi 13 Janvier 14 <u>LUTTE</u>	à 8h00 Durée :01:40:00	* Échauffement 20' * gréco: travail att/def ceinture de côté et enchaînement * libre: technique sur liane * lutte au sol: 10x(30"-30")
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Lundi 13 Janvier 14 <u>PPG</u>	à 17h00 Durée :01:00:00	* Circuit training alternance bloc de force et bloc de vitesse
Intensité 95 %	Volume 80 %	
Lundi 13 Janvier 14 <u>LUTTE</u>	à 18h00 Durée :01:00:00	* Répétitions en vitesse * Par groupe de 3: 3x(6x1') toujours le même au milieu. * GALETTE DES ROIS
Intensité 95 %	Volume 70 %	
Mardi 14 Janvier 14 <u>MUSCULATION</u>	à 10h00 Durée :02:00:00	* Musculation
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Mardi 14 Janvier 14 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :02:00:00	* Échauffement type compétition 30' * 3 matchs arbitrés * tractions et cordes
Intensité 100 %	Volume 70 %	
Mercredi 15 Janvier 14 <u>SKI DE FOND</u>	à 13h30 Durée :03:00:00	*ski de fond
Intensité 70 %	Volume 100 %	
Mercredi 15 Janvier 14 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :01:00:00	* Enchaînements debout-sol * étirements / sauna / bains
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Judi 16 Janvier 14 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :02:00:00	* Échauffement basket * Technique sur bras-dessous libre et gréco * Lutte à thème * Match: 2x (2x3') * PPG navette
Intensité 80 %	Volume 90 %	
Vendredi 17 Janvier 14 <u>SKI ALPIN</u>	à 10h00 Durée :02:30:00	* Ski alpin
Intensité 50 %	Volume 60 %	
Vendredi 17 Janvier 14 <u>PPG</u>	à 16h45 Durée :01:15:00	PPG
Intensité 90 %	Volume 80 %	
Vendredi 17 Janvier 14 <u>LUTTE</u>	à 18h00 Durée :01:00:00	* Lutte sur la zone * Montante-descendante
Intensité 80 %	Volume 80 %	

Samedi 18 Janvier 14

à 8h00

LUTTE

Durée :02:00:00

Intensité 85 %

Volume 90 %

* Échauffement 20'

* Placements attaque aux jambes ou pousse gréco

* Répétitions techniques sur thème

* Lutte ouverte par 3 15'

Intensité moyenne : 82%

Volume moyen : 80%

Durée totale : 20:25:00