

<b>Lundi 03 Février 14</b> <b><u>LUTTE</u></b>	à 8h00 Durée :01:40:00	* Échauffement 20' * Technique sur bras-tête par dessus * Lutte à thème
Intensité 80 % Volume 80 %		
<b>Lundi 03 Février 14</b> <b><u>PPG</u></b>	à 17h00 Durée :01:00:00	* Circuit training
Intensité 90 % Volume 90 %		
<b>Lundi 03 Février 14</b> <b><u>LUTTE</u></b>	à 18h00 Durée :01:00:00	* Rep sur passage arrière * Lutte 3x(2x3') r=30" - r=2'
Intensité 80 % Volume 90 %		
<b>Mardi 04 Février 14</b> <b><u>MUSCULATION</u></b>	à 10h00 Durée :02:00:00	* Musculation
Intensité 70 % Volume 70 %		
<b>Mardi 04 Février 14</b> <b><u>LUTTE</u></b>	à 17h00 Durée :02:00:00	* Échauffement pris en charge par un lutteur * Répétitions en vitesse * 6x1' par groupe de 4, toujours le même au milieu * Bill test
Intensité 100 % Volume 70 %		
<b>Mercredi 05 Février 14</b> <b><u>SKI ALPIN</u></b>	à 13h00 Durée :04:00:00	* Ski alpin
Intensité 30 % Volume 30 %		
<b>Mercredi 05 Février 14</b> <b><u>LUTTE</u></b>	à 17h00 Durée :01:00:00	* Éducatifs au sol * Lutte au sol 4x10'
Intensité 80 % Volume 90 %		
<b>Judi 06 Février 14</b> <b><u>LUTTE</u></b>	à 17h00 Durée :02:00:00	* Échauffement pris en charge par un élève * 10' rep et pousse avec changement de rythme * Lutte à thème : (1'att - 30" BdBd - 30" bras-tête - 30" bras dessous - 30" sol - 30" pousse - 30" att) x3 * Lutte 8x1' * Cordes, échelle horizontale
Intensité 90 % Volume 90 %		
<b>Vendredi 07 Février 14</b> <b><u>SKI DE FOND</u></b>	à 10h00 Durée :02:00:00	* Ski de fond: distance et fractionné
Intensité 80 % Volume 95 %		
<b>Vendredi 07 Février 14</b> <b><u>PPG</u></b>	à 16h45 Durée :01:00:00	* Circuit training
Intensité % Volume %		
<b>Vendredi 07 Février 14</b> <b><u>LUTTE</u></b>	à 18h00 Durée :01:00:00	* tech 5' - lutte 1 / tech 4' - lutte 2' / tech 3' - lutte 3' / tech 2' - lutte 4' / tech 1' - lutte 5' * Entraînement individuel * Étirements
Intensité 90 % Volume 80 %		
<b>Samedi 08 Février 14</b> <b><u>LUTTE</u></b>	à 8h00 Durée :02:00:00	* Échauffement pris en charge par un élève * Lutte indienne * Révision technique sur bras tête par dessus + lutte à thème * (3x20" Rep + sprint 20") x 3
Intensité 80 % Volume 80 %		

Intensité moyenne : 79%

Volume moyen : 79%

Durée totale : 20:40:00