

Lundi 10 Février 14	à 8h00	* Échauffement 20' * Lutte sur défense au sol
<b><u>LUTTE</u></b>	Durée :01:40:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Lundi 10 Février 14	à 17h00	PPG
<b><u>PPG</u></b>	Durée :00:45:00	
Intensité 60 %	Volume 70 %	
Lundi 10 Février 14	à 18h00	* Répétition technique 3x8 sur spéciales * Étirements
<b><u>LUTTE</u></b>	Durée :00:30:00	
Intensité 80 %	Volume 70 %	
Mardi 11 Février 14	à 10h00	* Échauffement élastique * Libres: Musculation: force * Gréco: Footing 40min
<b><u>LUTTE</u></b>	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Mardi 11 Février 14	à 17h00	* Échauffement et vitesse 30' * 5x1' lutte debout * 5 x (30"-30") au sol * Rappels tactiques
<b><u>LUTTE</u></b>	Durée :02:00:00	
Intensité 90 %	Volume 60 %	
Mercredi 12 Février 14	à 14h00	* Ski de fond * Étirements, sauna, bains
<b><u>SKI DE FOND</u></b>	Durée :03:00:00	
Intensité 70 %	Volume 100 %	
Jeudi 13 Février 14	à 17h00	* Basket 45' * Entraînement individuel
<b><u>BASKET BALL</u></b>	Durée :01:30:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Vendredi 14 Février 14	à 10h00	
<b><u>REPOS</u></b>	Durée :	
Intensité %	Volume %	
Vendredi 14 Février 14	à 17h00	* PPG * Techniques jambes/jambes avec Nicolas
<b><u>PPG</u></b>	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Samedi 15 Février 14	à 8h00	
<b><u>REPOS</u></b>	Durée :	
Intensité %	Volume %	

Intensité moyenne : 73%

Volume moyen : 73%

Durée totale : 13:25:00