

Lundi 17 Février 14 LUTTE	à 8h00 Durée :01:40:00	* Bilan du championnat de France gréco * Échauffement 20' * Technique sur bascule et enchaînement
Intensité 70 % Volume 80 %		
Lundi 17 Février 14 PPG	à 17h00 Durée :01:00:00	* Circuit training
Intensité 85 % Volume 90 %		
Lundi 17 Février 14 LUTTE	à 18h00 Durée :01:00:00	* Traversées en placement * Travail sur saisie extérieure
Intensité 60 % Volume 80 %		
Mardi 18 Février 14 MUSCULATION	à 10h00 Durée :02:00:00	* Échauffement corde à sauter * Musculation
Intensité 80 % Volume 80 %		
Mardi 18 Février 14 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00	* Échauffement pris en charge par un élève. * Travail de shadow wrestling * Touche-cheville et progression sur jambe * Travail sur attaque aux jambe de face * Lutte: 4x(1'att - 1' def), 2x(2x3')
Intensité 80 % Volume 80 %		
Mercredi 19 Février 14 SKI ALPIN	à 13h00 Durée :04:00:00	* Ski alpin
Intensité 50 % Volume 50 %		
Mercredi 19 Février 14 LUTTE	à 17h00 Durée :01:00:00	* Bascule et enchaînement * Par 3 tournante de lutte au sol 15'
Intensité 80 % Volume 80 %		
Judi 20 Février 14 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00	* Échauffement pris en charge par un élève. * Répétitions sur attaque aux jambes de face, relance et changement de direction * Lutte à thème * Lutte ouverte 15' * Cordes
Intensité 80 % Volume 80 %		
Vendredi 21 Février 14 SKI DE FOND	à 10h00 Durée :02:00:00	* Biathlon adapté...
Intensité 80 % Volume 100 %		
Vendredi 21 Février 14 PPG	à 16h45 Durée :01:15:00	* Circuit musculation
Intensité 90 % Volume 90 %		
Vendredi 21 Février 14 LUTTE	à 18h00 Durée :01:00:00	* Technique sur position quadrupédique haute.
Intensité 70 % Volume 80 %		

Samedi 22 Février 14

à 8h00

LUTTE

Durée :02:00:00

Intensité 90 %

Volume 90 %

- * Échauffement pris en charge par un élève.
- * Répétitions techniques
- * Lutte à thème sur jambes prises
- * Lutte à thème tactique

Intensité moyenne : 76%

Volume moyen : 82%

Durée totale : 20:55:00