

<b>Vendredi 14 Mars 14</b> <b><u>LUTTE</u></b>	à 10h00 Durée :02:00:00	* Échauffement 30' avec exercices de PPG * Répétitions individuelles 10' * Répétitions sur attaque et défenses de jambes * Lutte: 10x1'
Intensité 90 % Volume 80 %		
<b>Vendredi 14 Mars 14</b> <b><u>NATATION</u></b>	à 14h00 Durée :02:00:00	* Exercices de crawl et de brasse * Plongeurs * Apnées
Intensité 60 % Volume 60 %		
<b>Vendredi 14 Mars 14</b> <b><u>LUTTE</u></b>	à 16h30 Durée :02:00:00	* Échauffement sur stepp * Par groupe de 3: 3x(3x30") de répétitions * Tactique: bloquer la lutte, 1'30" pour marquer, 30" pour marquer * PPG navette
Intensité 90 % Volume 70 %		
<b>Samedi 15 Mars 14</b> <b><u>FOOTING</u></b>	à 7h00 Durée :00:30:00	* Réveil musculaire: marche, course, étirements
Intensité 60 % Volume 60 %		
<b>Samedi 15 Mars 14</b> <b><u>LUTTE</u></b>	à 10h00 Durée :02:00:00	* Échauffement 20' * Pousse 10' * Répétitions sur spéciales en lutte ouverte * Lutte à thème sur jambe prise * Lutte sur les trois distance: au contrôle, à mi-distance, au contrôle
Intensité 90 % Volume 80 %		
<b>Samedi 15 Mars 14</b> <b><u>SKI DE FOND</u></b>	à 14h00 Durée :02:00:00	* Ski de fond: boucle de la Calme
Intensité 70 % Volume 100 %		
<b>Samedi 15 Mars 14</b> <b><u>LUTTE</u></b>	à 16h30 Durée :02:00:00	* Échauffement jeux * Lutte au handicapé * Lutte 4x(2x2')
Intensité 80 % Volume 80 %		
<b>Samedi 15 Mars 14</b> <b><u>PREPA MENTALE</u></b>	à 20h30 Durée :01:00:00	* Discussion sur l'approche de la compétition
Intensité % Volume %		
<b>Dimanche 16 Mars 14</b> <b><u>FOOTING</u></b>	à 7h00 Durée :00:30:00	* Réveil musculaire: marche, course, étirements
Intensité 60 % Volume 60 %		
<b>Dimanche 16 Mars 14</b> <b><u>LUTTE</u></b>	à 10h00 Durée :02:00:00	* Échauffement 20' * Lutte au sol: 4x10' * 5x(30"-30") - 5x(15"-15")
Intensité 90 % Volume 90 %		
<b>Dimanche 16 Mars 14</b> <b><u>LUTTE</u></b>	à 14h00 Durée :01:30:00	* Circuit en musculation intégrée * Répétitions techniques en vitesse
Intensité 100 % Volume 80 %		
<b>Dimanche 16 Mars 14</b>	à 17h00 Durée :	Bains chauds à St Thomas
Intensité % Volume %		

Intensité moyenne : 79%

Volume moyen : 76%

Durée totale : 17:30:00