

Mercredi 09 Avril 14	à 10h00	* Échauffement 30' avec exercices de PPG * Répétitions individuelles 10' * Répétitions sur attaque et défenses de jambes * Lutte: 10x1'
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 90 %	Volume 80 %	
Vendredi 09 Mai 14	à 10h00	* Échauffement 30' avec exercices de PPG * Répétitions individuelles 10' * Répétitions sur attaque et défenses de jambes * Lutte: 10x1'
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 90 %	Volume 80 %	
Vendredi 09 Mai 14	à 14h00	* Exercices de crawl et de brasse * Plongeurs * Apnées
<u>NATATION</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 60 %	
Vendredi 09 Mai 14	à 16h30	* Échauffement sur stepp * Par groupe de 3: 3x(3x30") de répétitions * Tactique: bloquer la lutte, 1'30" pour marquer, 30" pour marquer * PPG navette
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 90 %	Volume 70 %	
Vendredi 09 Mai 14	à 20h30	* Analyse vidéo
<u>VIDÉO</u>	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
Samedi 10 Mai 14	à 7h00	* Réveil musculaire: marche, course, étirements
<u>FOOTING</u>	Durée :00:30:00	
Intensité 60 %	Volume 60 %	
Samedi 10 Mai 14	à 10h00	* 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
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 90 %	Volume 80 %	
Samedi 10 Mai 14	à 14h00	* VTT
<u>VTT</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 100 %	
Samedi 10 Mai 14	à 16h30	* Échauffement jeux * Lutte au handicapé * Lutte 4x(2x2')
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Samedi 10 Mai 14	à 20h30	* Discussion sur l'approche de la compétition
<u>PREPA MENTALE</u>	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
Dimanche 11 Mai 14	à 7h00	* Réveil musculaire: marche, course, étirements
<u>FOOTING</u>	Durée :00:30:00	
Intensité 60 %	Volume 60 %	

Dimanche 11 Mai 14

à 10h00

LUTTE

Durée :02:00:00

Intensité 90 %

Volume 90 %

* Échauffement 20'
* Lutte au sol: 4x10'
* 5x(30"-30") - 5x(15"-15")

Dimanche 11 Mai 14

à 14h00

LUTTE

Durée :01:30:00

Intensité 100 %

Volume 80 %

* Circuit en musculation intégrée
* Répétitions techniques en vitesse

Dimanche 11 Mai 14

à 17h00

Intensité %

Volume %

Durée :

Bains chauds à St Thomas

Intensité moyenne : 80 %

Volume moyen : 76 %

Durée totale : 20:30:00