

Lundi 12 Mai 14	à 8h00	* Échauffement 20' * Travail au sol sur croisillon et enchaînement * Lutte au sol
<u>LUTTE</u>	Durée :01:40:00	
Intensité 70 %	Volume 80 %	
Lundi 12 Mai 14	à 17h00	* Circuit training
<u>CIRCUIT TRAINING</u>	Durée :01:00:00	
Intensité 90 %	Volume 90 %	
Lundi 12 Mai 14	à 18h00	* 10' lutte ouverte * 4x1' toujours le même au milieu en pousse * 4x1' toujours le même au milieu en lutte * Étirements
<u>LUTTE</u>	Durée :01:00:00	
Intensité 95 %	Volume 70 %	
Mardi 13 Mai 14	à 10h00	* Échauffement footing * Musculation
<u>MUSCULATION</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Mardi 13 Mai 14	à 17h00	* Séance avec l'équipe de France féminine
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Mercredi 14 Mai 14	à 14h00	* Escalade
<u>ESCALADE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 30 %	Volume 30 %	
Mercredi 14 Mai 14	à 17h00	* Séance avec l'équipe de France féminine
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Jeudi 15 Mai 14	à 17h00	* Échauffement 20' * Révision technique sur défense de jambe * Lutte à thème * Lutte ouverte * Cordes
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Vendredi 16 Mai 14	à 10h00	* Course * PPG
<u>PPG</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Vendredi 16 Mai 14	à 17h00	* Séance avec l'équipe de France féminine
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Samedi 17 Mai 14	à 10h00	* Séance avec l'équipe de France féminine
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	

Samedi 17 Mai 14

à 16h00

LUTTE

Durée :03:00:00

Intensité %

Volume %

* Tests pour le recrutement 2014/2015

Dimanche 18 Mai 14

à 9h00

LUTTE

Durée :03:00:00

Intensité 100 %

Volume 60 %

* Matchs arbitrés pour le recrutement 2014/2015

Intensité moyenne : 79%

Volume moyen : 74%

Durée totale : 25:40:00