

<b>Lundi 19 Mai 14</b> <b><u>LUTTE</u></b>	à <b>8h00</b> Durée :01:40:00	* Échauffement 20' * Éducatifs sur défense au sol et surpassé * Lutte au sol 10x2' * Défense au sol (3x30") x 6
Intensité 85 %	Volume 80 %	
<b>Lundi 19 Mai 14</b> <b><u>LUTTE</u></b>	à <b>17h00</b> Durée :02:00:00	* Circuit training vitesse * Lutte avec l'équipe de France et l'équipe de Pologne féminine
Intensité 80 %	Volume 80 %	
<b>Mardi 20 Mai 14</b> <b><u>COURSE</u></b>	à <b>10h00</b> Durée :02:00:00	* Course d'orientation
Intensité 60 %	Volume 100 %	
<b>Mardi 20 Mai 14</b> <b><u>LUTTE</u></b>	à <b>17h00</b> Durée :02:00:00	* Lutte avec l'équipe de France et l'équipe de Pologne féminine
Intensité 80 %	Volume 80 %	
<b>Mercredi 21 Mai 14</b> <b><u>VTT</u></b>	à <b>11h00</b> Durée :05:00:00	* Raid UNSS
Intensité 60 %	Volume 60 %	
<b>Jeudi 22 Mai 14</b> <b><u>LUTTE</u></b>	à <b>17h00</b> Durée :02:00:00	* Lutte avec l'équipe de Pologne féminine * Entraînement individuel pour les garçons.
Intensité 80 %	Volume 80 %	
<b>Intensité moyenne : 74%</b>		
<b>Volume moyen : 80%</b>		
<b>Durée totale : 14:40:00</b>		