

Lundi 05 Janvier 15	à 8h00	* Échauffement 20' sur éducatifs au sol * Travail sur att/def ceinture de côté
<u>LUTTE</u>	Durée :01:40:00	
Intensité 60 %	Volume 80 %	
Lundi 05 Janvier 15	à 17h00	* Circuit training
<u>PPG</u>	Durée :01:00:00	
Intensité 90 %	Volume 80 %	
Lundi 05 Janvier 15	à 18h00	* Travail de placements
<u>PPG</u>	Durée :01:00:00	
Intensité 60 %	Volume 90 %	
Mardi 06 Janvier 15	à 10h00	* Échauffement corde à sauter * Musculation
<u>MUSCULATION</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Mardi 06 Janvier 15	à 17h00	* Échauffement 10' + jeux 10' * Pousse 10' + répétition sur tirade de bras et passages arrière * Lutte à thème par groupe de trois (travail en défense): att/def - contrôl bras-tête par dessus - sol * Lutte 6x3' * 1 fois le max de tractions + 2 cordes
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 90 %	
Mercredi 07 Janvier 15	à 13h00	* Ski alpin
<u>SKI ALPIN</u>	Durée :03:00:00	
Intensité 30 %	Volume 30 %	
Mercredi 07 Janvier 15	à 17h00	* Lutte au sol sur ceinture / enchaînement arraché pour les grecos * Lutte au sol main sur jambe pour les libres
<u>LUTTE</u>	Durée :01:00:00	
Intensité 80 %	Volume 90 %	
Jeudi 08 Janvier 15	à 17h00	Stage au Pôle France de Dijon
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Vendredi 09 Janvier 15	à 10h00	Stage au Pôle France de Dijon
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Vendredi 09 Janvier 15	à 17h00	Stage au Pôle France de Dijon
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	

Intensité moyenne : 69%

Volume moyen : 77%

Durée totale : 17:40:00