

| | | |
|------------------------|-----------------|--|
| Lundi 26 Janvier 15 | à 17h00 | * 3 tours de circuit d'endurance de force: 40" travail / 20" repos * 3 tours de circuit puissance: 15" travail / 20" repos |
| PPG | Durée :01:00:00 | |
| Intensité 80 % | Volume 90 % | |
| Lundi 26 Janvier 15 | à 18h00 | * Touche cheville * Lutte à thème sur jambe prise tête intérieure, tête extérieure, passage de haie, tête entre les jambes. |
| LUTTE | Durée :01:00:00 | |
| Intensité 80 % | Volume 80 % | |
| Mardi 27 Janvier 15 | à 10h00 | * Musculation |
| MUSCULATION | Durée :02:00:00 | |
| Intensité 70 % | Volume 80 % | |
| Mardi 27 Janvier 15 | à 17h00 | * Échauffement 20' * Placement sur les attaques aux jambes et les placements * Travail de pousse * Lutte ouverte 6x3' |
| LUTTE | Durée :02:00:00 | |
| Intensité 60 % | Volume 90 % | |
| Mercredi 28 Janvier 15 | à 13h30 | * Ski de fond * Technique * Piste longue * Fractionné |
| SKI DE FOND | Durée :02:30:00 | |
| Intensité 50 % | Volume 90 % | |
| Mercredi 28 Janvier 15 | à 17h00 | * Travail sur bascule et enchaînement en lutte demi-serrée 30' * Lutte au sol 1x10' + 10x (30"-30") |
| LUTTE | Durée :01:00:00 | |
| Intensité 70 % | Volume 80 % | |
| Jeudi 29 Janvier 15 | à 17h00 | * Échauffement jeux * Travail de pousse et de préaction * Lutte à thème: toujours le même en att: (att/def - bras-ext - bras-tête par dessus - jambe prise - sol - att/def) x 4 * Lutte tournante par 3 pendant 20' |
| LUTTE | Durée :02:00:00 | |
| Intensité 90 % | Volume 80 % | |
| Vendredi 30 Janvier 15 | à 10h00 | * Ski alpin |
| SKI ALPIN | Durée :02:00:00 | |
| Intensité 30 % | Volume 30 % | |
| Vendredi 30 Janvier 15 | à 17h00 | * Échauffement 20' * Travail technique et lutte demie-serrée sur défense de jambe * PPG Cordes et gainage |
| LUTTE | Durée :02:00:00 | |
| Intensité 80 % | Volume 80 % | |
| Samedi 31 Janvier 15 | à 8h00 | * Échauffement 20' * Pousse et répétitions techniques individuelles 30' * VMA: 3x(4x45"+3 rep de lutte en vitesse) à 120% de la VMA r=1', R=3' |
| VMA | Durée :01:30:00 | |
| Intensité 80 % | Volume 100 % | |
| Samedi 31 Janvier 15 | à 10h00 | * Cours sur le brevet d'animateur et les autres diplômes |
| LUTTE THEORIE | Durée :01:00:00 | |
| Intensité % | Volume % | |

Intensité moyenne : 69%

Volume moyen : 80%

Durée totale : 18:00:00