

Lundi 02 Février 15	à 8h00	* Échauffement 20' * Lutte sur ramassement de bras * Lutte au sol 10x (30"-30")
<b><u>LUTTE</u></b>	Durée :01:40:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Lundi 02 Février 15	à 17h00	* Circuit training
<b><u>PPG</u></b>	Durée :01:00:00	
Intensité 90 %	Volume 90 %	
Lundi 02 Février 15	à 18h00	* Lutte sur zone
<b><u>LUTTE</u></b>	Durée :01:00:00	
Intensité 90 %	Volume 60 %	
Mardi 03 Février 15	à 10h00	* Musculation
<b><u>MUSCULATION</u></b>	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Mardi 03 Février 15	à 17h00	* Échauffement type compétition * 3 matchs arbitrés * Étirements
<b><u>LUTTE</u></b>	Durée :02:00:00	
Intensité 100 %	Volume 50 %	
Mercredi 04 Février 15	à 13h00	* Ski alpin
<b><u>SKI ALPIN</u></b>	Durée :03:00:00	
Intensité 30 %	Volume 30 %	
Mercredi 04 Février 15	à 17h00	* Lutte au sol individuelle * Tournante par 4 en défense au sol
<b><u>LUTTE</u></b>	Durée :01:00:00	
Intensité 90 %	Volume 70 %	
Jeudi 05 Février 15	à 17h00	* Échauffement jeux * Technique et lutte ouverte sur bras-tête par dessus * Lutte à thème tactique
<b><u>LUTTE</u></b>	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Vendredi 06 Février 15	à 10h00	* Ski de fond
<b><u>SKI DE FOND</u></b>	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 100 %	
Vendredi 06 Février 15	à 17h00	* Entraînement personnalisé * Lutte ouverte
<b><u>LUTTE</u></b>	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	

Intensité moyenne : 77%

Volume moyen : 71%

Durée totale : 17:40:00