

Lundi 16 Mars 15	à 8h00	* Échauffement 20' * Lutte sur ceinture de côté pour les garçons. * Lutte sur son enchaînement spécial pour les filles. * Lutte au sol 2x(2-2') - 6x(1'-1') - 6x(30"-30") - 10x(10"-10")
LUTTE	Durée :01:30:00	
Intensité 80 %	Volume 70 %	
Lundi 16 Mars 15	à 17h00	* Circuit training
PPG	Durée :01:00:00	
Intensité 90 %	Volume 80 %	
Lundi 16 Mars 15	à 18h00	* Pousse 5' * Répétitions techniques individuelles 10' * Tournante par 3 20'
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité 80 %	Volume 70 %	
Mardi 17 Mars 15	à 10h00	* Échauffements élastiques * Musculation
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Mardi 17 Mars 15	à 17h00	* Échauffement type compétition * 3 matchs arbitrés pour les garçons / Travail de répétitions en vitesse pour les filles * Cordes/abdos
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 100 %	Volume 50 %	
Mercredi 18 Mars 15	à 13h00	* Ski alpin pour les garçons * Travail individuel sur les points forts pour les filles (16h00)
SKI ALPIN	Durée :04:00:00	
Intensité 30 %	Volume 30 %	
Mercredi 18 Mars 15	à 17h00	* Travail sur att/déf d'arraché * Lutte à thème * Perte de poids pour les filles
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité 70 %	Volume 80 %	
Jeudi 19 Mars 15	à 17h00	* Échauffement corde à sauter * Travail de pousse * Lutte à thème sur les contrôle bras extérieur - bras tête par dessus - bras dessous - bras dessus-dessous * Mini bill-test * PPG
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 90 %	Volume 70 %	
Vendredi 20 Mars 15	à 10h00	* Ski de fond
SKI DE FOND	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 100 %	
Vendredi 20 Mars 15	à 17h00	* Échauffement 20' * Travail sur le pousse et sur les contrôles * Lutte: 6x 3' * PPG traversées coréennes
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Samedi 21 Mars 15	à 8h00	* Échauffement 20' + lutte ouverte * Circuit training lutte x3: 20" W - 30"r: Enfourement, Hongrois, Lutte sur jambe prise, Sprint, Att aux jambes, Esquives, Lutte à partir du bras-tête, Sprint, Bras à la volée, Saut par dessus le plint, Lutte sur jambe prise, Sprint * Souplesse
LUTTE	Durée :01:30:00	
Intensité 90 %	Volume 60 %	

Intensité moyenne : 75%

Volume moyen : 68%

Durée totale : 20:00:00