

Lundi 04 Janvier 16 <b>PPG</b>	à 8h00 Durée :01:30:00	* Échauffement décrassage 30' * 3 x 500m rameur chronométrés
Intensité 90 %	Volume 70 %	
Lundi 04 Janvier 16 <b>LUTTE</b>	à 17h00 Durée :02:00:00	* Échauffement 20' * Éducatifs et jeux au cercle * Travail techniques sur ramassement de bras * Galette des rois
Intensité 60 %	Volume 60 %	
Mardi 05 Janvier 16 <b>MUSCULATION</b>	à 10h00 Durée :02:00:00	* Échauffement et étirements 10' * Musculation
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Mardi 05 Janvier 16 <b>LUTTE</b>	à 17h00 Durée :02:00:00	* Échauffement 20' * Travail de pousse * Travail de projection bras à la volée, tour de hanche, souplesse * Lutte à thème tactiques
Intensité 80 %	Volume 60 %	
Mercredi 06 Janvier 16 <b>SKI ALPIN</b>	à 13h00 Durée :03:00:00	* Première séance de ski alpin
Intensité %	Volume %	
Mercredi 06 Janvier 16 <b>LUTTE</b>	à 17h00 Durée :01:00:00	* Travail d'enchaînement debout-sol * Travail au sol sur spéciale * Lutte au sol 10 x (30"-30")
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Jeudi 07 Janvier 16 <b>LUTTE</b>	à 17h00 Durée :02:00:00	* Échauffement jeux 30' * Répétitions techniques individuelles * Lutte ouverte 3x10' * Cordes
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Vendredi 08 Janvier 16 <b>LUTTE</b>	à 10h00 Durée :02:00:00	* Départ en compétition à 8h pour les garçons. * Musculation pour les filles.
Intensité 70 %	Volume 70 %	

Intensité moyenne : 74%

Volume moyen : 69%

Durée totale : 15:30:00