

Lundi 18 Janvier 16	à 8h00	* Bilan de compétition * Échauffement * Circuit training
<b>PPG</b>	Durée :01:30:00	
Intensité %	Volume %	
Lundi 18 Janvier 16	à 17h00	* Échauffement spécifique ceinture au sols * Travail de saisie et de ceinture * Lutte à thème * Lutte ouverte au sol
<b>LUTTE</b>	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 60 %	
Mardi 19 Janvier 16	à 10h00	* Échauffement corde à sauter * Musculation
<b>MUSCULATION</b>	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Mardi 19 Janvier 16	à 17h00	* Échauffement 20' en traversées * Travail de répétition en vitesse * Travail technique et tactique sur la spéciale * Lutte à thème
<b>LUTTE</b>	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 50 %	
Mercredi 20 Janvier 16	à 13h00	* Ski alpin
<b>SKI ALPIN</b>	Durée :04:00:00	
Intensité 20 %	Volume 20 %	
Jeudi 21 Janvier 16	à 17h00	* Jeux 30' * Répétitions techniques individuelles 20' * Lutte à thème tactiques * Traversées coréennes
<b>LUTTE</b>	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 60 %	
Vendredi 22 Janvier 16	à 10h00	* Ski de fond
<b>SKI DE FOND</b>	Durée :02:00:00	
Intensité 50 %	Volume 90 %	
Vendredi 22 Janvier 16	à 17h00	* Gym au sol 30' * Travail sur défense de jambe pour les libres * Lutte au contrôle pour les grécos * Lutte ouverte 5x3'
<b>LUTTE</b>	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Samedi 23 Janvier 16	à 8h00	* Échauffement 20' * Répétition technique individuelles de bout et au sol * Lutte ouverte * Lutte les yeux fermés
<b>LUTTE</b>	Durée :01:30:00	
Intensité 70 %	Volume 60 %	

Intensité moyenne : 63%

Volume moyen : 60%

Durée totale : 19:00:00