

Lundi 08 Février 16	à 8h00	* Bilan de compétition * Échauffement * Circuit training d'endurance de force
PPG	Durée :01:30:00	
Intensité %	Volume %	
Lundi 08 Février 16	à 17h00	* Échauffement 20' * Travail d'enchaînement au sol * Lutte par groupe de 3: 20' * PPG individuelle
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Mardi 09 Février 16	à 10h00	* Musculation
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Mardi 09 Février 16	à 17h00	* Échauffement + gainage 20' * Pousse et répétitions techniques individuelles * Lutte à thème: bras-tête par dessus, 1'30 pour marquer, 30" pour marquer, lutte sur la zone, lutte à objectif
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 90 %	Volume 60 %	
Mercredi 10 Février 16	à 13h30	* Ski de fond
SKI DE FOND	Durée :02:30:00	
Intensité 50 %	Volume 100 %	
Mercredi 10 Février 16	à 17h00	* Travail main sur jambe et jambe sur jambe au sol * Lutte à thème * Lutte au sol
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité 50 %	Volume 100 %	
Jeudi 11 Février 16	à 17h00	Stage national de détection
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Vendredi 12 Février 16	à 10h00	Stage national de détection
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Vendredi 12 Février 16	à 17h00	Stage national de détection
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Samedi 13 Février 16	à 9h00	Stage national de détection
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Samedi 13 Février 16	à 16h30	Stage national de détection
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	

Dimanche 14 Février 16 à 9h30

LUTTE

Durée :02:00:00

Stage national de détection

Intensité % Volume %

Intensité moyenne : 68%

Volume moyen : 82%

Durée totale : 23:00:00