

Lundi 23 Mai 16	à 8h00	* Circuit training
PPG	Durée :01:30:00	
Intensité %	Volume %	
Lundi 23 Mai 16	à 17h00	* Séance de lutte avec les entraîneurs de l'équipe de France libre
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Mardi 24 Mai 16	à 10h00	* Musculation * Sprint en côte
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Mardi 24 Mai 16	à 17h00	* Séance de lutte avec les entraîneurs de l'équipe de France libre
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Mercredi 25 Mai 16	à 11h00	* Raid nature UNSS
RAID	Durée :05:00:00	
Intensité %	Volume %	
Jeudi 26 Mai 16	à 17h00	* Séance de lutte avec les entraîneurs de l'équipe de France libre
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Vendredi 27 Mai 16	à 10h00	* Musculation
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Vendredi 27 Mai 16	à 17h00	* Séance de lutte avec les entraîneurs de l'équipe de France libre
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Samedi 28 Mai 16	à 8h00	* Journée de formation au PSC1
	Durée :	
Intensité %	Volume %	

Intensité moyenne : %

Volume moyen : %

Durée totale : 18:30:00