

Lundi 30 Mai 16 PPG	à 8h00 Durée :02:00:00 Intensité 90 % Volume 70 %	* Circuit training
Lundi 30 Mai 16 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 70 % Volume 70 %	* Séance de lutte avec les entraîneurs de l'équipe de France libre
Mardi 31 Mai 16 MUSCULATION	à 10h00 Durée :02:00:00 Intensité 80 % Volume 80 %	* Musculation * Course en côte
Mardi 31 Mai 16 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 80 % Volume 80 %	* Séance de lutte avec les entraîneurs de l'équipe de France libre
Mercredi 01 Juin 16 VTT	à 14h00 Durée :02:00:00 Intensité 50 % Volume 50 %	* VTT
Mercredi 01 Juin 16 LUTTE	à 17h00 Durée :01:00:00 Intensité 80 % Volume 80 %	* Séance de lutte au sol avec les entraîneurs de l'équipe de France libre * Sauna
Jeudi 02 Juin 16 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 80 % Volume 80 %	* Séance de lutte avec les entraîneurs de l'équipe de France libre
Vendredi 03 Juin 16 MUSCULATION	à 10h00 Durée :02:00:00 Intensité 80 % Volume 80 %	* Musculation
Vendredi 03 Juin 16 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 70 % Volume 70 %	* Séance de lutte avec les entraîneurs de l'équipe de France libre
Samedi 04 Juin 16 LUTTE	à 9h00 Durée :01:30:00 Intensité 70 % Volume 80 %	* Séance de lutte avec les entraîneurs de l'équipe de France libre

Intensité moyenne : 75%

Volume moyen : 74%

Durée totale : 18:30:00