

Lundi 07 Janvier 19	à 8h00	Échauffement décrassage Circuit training
<b>PPG</b>	Durée :01:30:00	
Intensité 70 %	Volume 80 %	
Lundi 07 Janvier 19	à 17h00	Échauffement long+ Travail de pousse Répétitions techniques : att aux jambes de face enchaînement jambe croisée, att aux jambe et rotation enchaînement croisillon, projection au choix + maintien en tombé, passage dessous enchaînement ceinture de côté, esquive des jambes passage arrière enchaînement ceinture de côté, défense de jambe cuisse à rebours, CTT spé.
<b>LUTTE</b>	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 80 %	
Mardi 08 Janvier 19	à 10h00	Musculation
<b>MUSCULATION</b>	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 70 %	
Mardi 08 Janvier 19	à 10h00	Échauffement individuel 2 matchs arbitrés + 1 match sur fond de fatigue PPG
<b>LUTTE</b>	Durée :02:00:00	
Intensité 100 %	Volume 50 %	
Mercredi 09 Janvier 19	à 13h00	Ski alpin
<b>LUTTE</b>	Durée :04:00:00	
Intensité %	Volume %	
Mercredi 09 Janvier 19	à 17h00	Galette des rois avec l'équipe de France féminine
	Durée :	
Intensité %	Volume %	
Jeudi 10 Janvier 19	à 10h00	Tournoi scolaire
<b>COMPÉTITION</b>	Durée :03:00:00	
Intensité %	Volume %	
Jeudi 10 Janvier 19	à 17h00	Échauffement jeux Travail technique sur bras extérieur Lutte à thème PPG cordes
<b>LUTTE</b>	Durée :01:00:00	
Intensité 60 %	Volume 70 %	
Vendredi 11 Janvier 19	à 10h00	Ski de fond
<b>SKI DE FOND</b>	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 80 %	
Vendredi 11 Janvier 19	à 17h00	Lutte gréco-romaine : révision sur placements et les projections
<b>LUTTE</b>	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 60 %	

Intensité moyenne : 69%

Volume moyen : 70%

Durée totale : 19:30:00