

Lundi 18 Mars 19	à 8h00	Circuit training d'endurance de force.
PPG	Durée :01:30:00	
Intensité %	Volume %	
Lundi 18 Mars 19	à 17h00	Échauffement 20' Gréco : révisions techniques de ce qu'a montré Arthur la semaine dernière Libre : travail au sol main sur jambe Lutte ouverte : 4x(3' debout - 30"/30" sol) Test enlevé avant et multi-bonds
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Mardi 19 Mars 19	à 10h00	Test Corde à sauter Muscultation
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Mardi 19 Mars 19	à 17h00	Échauffement type compétition 3 matchs arbitrés Test grimpé de corde
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Mercredi 20 Mars 19	à 13h30	Ski de fond
SKI DE FOND	Durée :02:30:00	
Intensité %	Volume %	
Mercredi 20 Mars 19	à 17h00	Échauffement spécifique 10' Lutte au sol au ratio 20x(30"-30")
LUTTE	Durée :02:30:00	
Intensité %	Volume %	
Jeudi 21 Mars 19	à 10h00	Entretiens individuels
LUTTE THEORIE	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
Jeudi 21 Mars 19	à 11h00	Séance individualisée
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
Jeudi 21 Mars 19	à 17h00	Échauffement jeux Travail de pousse avec changement de rythme Groupe de 4 toujours le même au milieu : 1 'att / 30" bras ext / 30" sol dessus / 30" bras à la volée / 30" sol dessous / 30" att. Test tractions
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Vendredi 22 Mars 19	à 10h00	Ski de fond
SKI DE FOND	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Vendredi 22 Mars 19	à 17h00	Échauffement en commun Gréco : séance avec Gilles Nugues Libre : Travail technique sur les attaques avec changement de direction Lutte à thème
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	

Samedi 23 Mars 19

à 16h30

Séance de lutte gréco avec Gilles Nugues

LUTTE

Durée :02:00:00

Intensité %

Volume %

Dimanche 24 Mars 19

à 15h00

Séance de lutte gréco avec Gilles Nugues

LUTTE

Durée :02:00:00

Intensité %

Volume %

Intensité moyenne : %

Volume moyen : %

Durée totale : 24:30:00