

lundi 24 janvier 22	à 8h00	- Échauffement - Travail technique attaque en rotation - Travail technique attaque/défense jambe à mi-hauteur + 4 x 30/30 lutte à thème - 3 x 3 min lutte ouverte - PPG Jambes
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 75 %	Volume %	
lundi 24 janvier 22	à 17h20	- PPG vitesse 1h - Lutte au sol 6 x 30/30 - Retour technique sol gréco et libre - 5 cordes
<u>LUTTE et</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 100 %	Volume %	
mardi 25 janvier 22	à 10h00	Muscu Haltero
<u>MUSCULATION</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 100 %	Volume %	
mardi 25 janvier 22	à 17h20	- Echauffement - Lutte à thèmes 6 thèmes : contrôle fort, Bras tête, jambe prise, passage de haie, sol, passivité. - 4 x 30/30 sur chaque thème - Poule de 4 et 3 matchs - Circuit cubain
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 100 %	Volume %	
mercredi 26 janvier 22	à 13h30	Ski de fond
<u>SKI DE FOND</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 100 %	Volume %	
mercredi 26 janvier 22	à 17h00	- Groupe 1 : évaluation jeunes arbitres avec Isa - Groupe 2 : Jeux de Lutte avec Cyril - Groupe 3 : Psycho avec Christelle
<u>THÉORIE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 100 %	Volume %	
jeudi 27 janvier 22	à 10h00	Muscu 3G
<u>MUSCULATION</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 100 %	Volume %	
jeudi 27 janvier 22	à 10h00	- Echauffement Jeux - Travail technique sol à rebours - Lutte à thème 4 x 30/30 - Lutte à thème sur attaque/défense de jambes - 5 cordes
<u>MUSCULATION</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 75 %	Volume %	
vendredi 28 janvier 22	à 10h00	ski de fond
<u>SKI DE FOND</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 100 %	Volume %	
vendredi 28 janvier 22	à 17h20	- Echauffement - (30/30 x 10) x 3 travail de pousse et d'usure de l'adversaire - Retour technique sur les contrôles - 5 cordes
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 100 %	Volume %	
samedi 29 janvier 22	à 9h30	- Echauffement - Travail de garde et saisies fortes - Travail sur les attaques fortes - 15' lutte ouverte
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 75 %	Volume %	

Intensité moyenne : 93%

Volume moyen : %

Durée totale : 22:00:00