

lundi 31 janvier 22	à 8h00	- Echauffement - Travail de garde et saisies fortes - Travail sur les attaques fortes - 15' lutte ouverte
LUTTE	Durée :01:30:00	
Intensité 75 %	Volume %	
lundi 31 janvier 22	à 17h20	- PPG vitesse 1h - Lutte vitesse (3 blocs 15/15 + 30" pause) x 3 - Lutte à thème 3 x 3' (contrôle fort, attaque défense de jambe, bras tête) - 5 cordes
LUTTE et	Durée :02:00:00	
Intensité 100 %	Volume %	
mardi 01 février 22	à 10h00	Muscu Haltero
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité 100 %	Volume %	
mardi 01 février 22	à 17h20	- Echauffement - Travail technique bras tête + lutte à thème 4 x 30/30 - 10 x 30/30 lutte au sol - Poule de 4 > 3 matchs
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 100 %	Volume %	
mercredi 02 février 22	à 13h30	Ski Alpin
SKI ALPIN	Durée :03:00:00	
Intensité 100 %	Volume %	
mercredi 02 février 22	à 17h00	- Groupe 1 : modèle de perf avec Cyril - Groupe 2 : jeux de Lutte - Groupe 3 : nutrition avec Marine
THÉORIE	Durée :03:00:00	
Intensité 100 %	Volume %	
jeudi 03 février 22	à 10h00	Muscu 3G
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité 100 %	Volume %	
jeudi 03 février 22	à 17h20	- Echauffement - Travail technique attaque/défense de jambe à mi-hauteur - Lutte à thèmes 6 x 30/30 - Lutte ouverte 5 x 3' - 5 cordes
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 75 %	Volume %	
vendredi 04 février 22	à 10h00	Ski de fond
SKI DE FOND	Durée :02:00:00	
Intensité 100 %	Volume %	
vendredi 04 février 22	à 17h20	- Echauffement - Travail technique sol attaque défense - Travail technique bras dessous + lutte à thème - Circuit cubain
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 75 %	Volume %	
samedi 05 février 22	à 9h30	- Echauffement - Travail de garde et saisies fortes - Travail sur les attaques fortes - 6 x 3' lutte ouverte
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 75 %	Volume %	

Intensité moyenne : 91 %

Volume moyen : %

Durée totale : 23:30:00