

| | | |
|---|----------------------------|--|
| Lundi 12 Janvier 15 <u>LUTTE</u> | à 8h00 Durée :01:30:00 | * Bilan de la compétition * Lutte au sol: ceinture et arraché pour les garçons * Bascule et croisillon pour les filles |
| Intensité 70 % Volume 70 % | | |
| Lundi 12 Janvier 15 <u>PPG</u> | à 17h00 Durée :01:00:00 | * PPG Circuit training |
| Intensité 80 % Volume 80 % | | |
| Lundi 12 Janvier 15 <u>LUTTE</u> | à 18h00 Durée :01:00:00 | * Travail technique en traversée * 6x1' lutte (toujours le même au milieu) |
| Intensité 80 % Volume 80 % | | |
| Mardi 13 Janvier 15 <u>MUSCULATION</u> | à 10h00 Durée :02:00:00 | * Corde à sauter * Musculation * Photo officielle |
| Intensité 80 % Volume 80 % | | |
| Mardi 13 Janvier 15 <u>LUTTE</u> | à 17h00 Durée :02:00:00 | * Échauffement 20' * Gréco: travail de garde et de pousse * Libre: Travail sur défense de jambe |
| Intensité 70 % Volume 60 % | | |
| Mercredi 14 Janvier 15 <u>SKI DE FOND</u> | à 13h30 Durée :03:00:00 | * Ski de fond |
| Intensité 80 % Volume 80 % | | |
| Mercredi 14 Janvier 15 <u>LUTTE</u> | à 17h00 Durée :01:00:00 | * Révision dur ceinture ou main sur jambe * Lutte pat groupe de trois |
| Intensité 80 % Volume 80 % | | |
| Jeudi 15 Janvier 15 <u>LUTTE</u> | à 17h00 Durée :02:00:00 | * Échauffement jeux 20' * Travail de projection en souplesse * Pousse avec changement de rythme * Lutte 6x3' * PPG bras |
| Intensité 80 % Volume 80 % | | |
| Vendredi 16 Janvier 15 <u>SKI ALPIN</u> | à 10h00 Durée :02:00:00 | * Ski alpin |
| Intensité % Volume % | | |
| Vendredi 16 Janvier 15 <u>LUTTE</u> | à 17h00 Durée :02:00:00 | * Échauffement type compétition * 3 matchs arbitrés * Cordes |
| Intensité 100 % Volume 50 % | | |
| Samedi 17 Janvier 15 <u>VMA</u> | à 8h00 Durée :01:30:00 | * Échauffement 20' * Pousse et répétitions techniques individuelles 30' * VMA: 5x(4x45"+3 rep de lutte en vitesse) à 120% de la VMA r=1', R=3' |
| Intensité 100 % Volume 70 % | | |
| Samedi 17 Janvier 15 <u>LUTTE THEORIE</u> | à 8h00 Durée :01:00:00 | * Cours sur le brevet d'animateur et les autres diplômes |
| Intensité % Volume % | | |

Intensité moyenne : 82%

Volume moyen : 73%

Durée totale : 20:00:00