

Lundi 19 Janvier 15	à 8h00	* Échauffement 20' * Travail technique sur enchaînements att/def mains sur jambe en libre * Travail technique sur défense de ceinture et d'arraché en gréco
LUTTE	Durée :01:40:00	
Intensité %	Volume %	
Lundi 19 Janvier 15	à 17h00	* 3 tours de circuit d'endurance de force: 40" travail / 20" repos * 2 tours de circuit puissance: 15" travail / 20" repos
PPG	Durée :01:00:00	
Intensité 90 %	Volume 90 %	
Lundi 19 Janvier 15	à 18h00	* Travail technique en traversées. * Lutte ouverte 10'
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Mardi 20 Janvier 15	à 10h00	* Musculation * Photo officielle
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 70 %	
Mardi 20 Janvier 15	à 17h00	* Échauffement 20' * Lutte à thème: teni le contrôle bras-ext, aller le chercher * Technique att/def sur bras-extérieur * Lutte à thème à partir du contrôle * Lutte ouverte
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Mercredi 21 Janvier 15	à 13h00	* Ski alpin
SKI ALPIN	Durée :04:00:00	
Intensité 30 %	Volume 20 %	
Mercredi 21 Janvier 15	à 17h00	* Lutte ouverte avec liaison debout-sol * lutte au sol 3x10' + 10x30"-30"
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Jeudi 22 Janvier 15	à 17h00	* Échauffement acrogym * Pousse et répétition techniques individuelle * 5' technique - 1' lutte / 4' tech - 2' lutte / 3' tech - 3' lutte / 2' tech - 4' lutte / 1' tech - 5' lutte / * PPG
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 85 %	
Vendredi 23 Janvier 15	à 10h00	* Ski de fond
SKI DE FOND	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 90 %	
Vendredi 23 Janvier 15	à 17h00	* Échauffement sur stepp * 3x4 répétitions en vitesse * Par groupe de 3: 3x(3x20") de répétitions * Entraînement individuel
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 60 %	
Samedi 24 Janvier 15	à 8h00	* Repos. Départ en compétion à 19h20
REPOS	Durée :	
Intensité %	Volume %	

Intensité moyenne : 71%

Volume moyen : 71%

Durée totale : 18:40:00