

Lundi 26 Janvier 15	à 17h00	* 3 tours de circuit d'endurance de force: 40" travail / 20" repos * 3 tours de circuit puissance: 15" travail / 20" repos
PPG	Durée :01:00:00	
Intensité 80 %	Volume 90 %	
Lundi 26 Janvier 15	à 18h00	* Touche cheville * Lutte à thème sur jambe prise tête intérieure, tête extérieure, passage de haie, tête entre les jambes.
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Mardi 27 Janvier 15	à 10h00	* Musculation
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 80 %	
Mardi 27 Janvier 15	à 17h00	* Échauffement 20' * Placement sur les attaques aux jambes et les placements * Travail de pousse * Lutte ouverte 6x3'
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 90 %	
Mercredi 28 Janvier 15	à 13h30	* Ski de fond * Technique * Piste longue * Fractionné
SKI DE FOND	Durée :02:30:00	
Intensité 50 %	Volume 90 %	
Mercredi 28 Janvier 15	à 17h00	* Travail sur bascule et enchaînement en lutte demi-serrée 30' * Lutte au sol 1x10' + 10x (30"-30")
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité 70 %	Volume 80 %	
Jeudi 29 Janvier 15	à 17h00	* Échauffement jeux * Travail de pousse et de préaction * Lutte à thème: toujours le même en att: (att/def - bras-ext - bras-tête par dessus - jambe prise - sol - att/def) x 4 * Lutte tournante par 3 pendant 20'
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 90 %	Volume 80 %	
Vendredi 30 Janvier 15	à 10h00	* Ski alpin
SKI ALPIN	Durée :02:00:00	
Intensité 30 %	Volume 30 %	
Vendredi 30 Janvier 15	à 17h00	* Échauffement 20' * Travail technique et lutte demie-serrée sur défense de jambe * PPG Cordes et gainage
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Samedi 31 Janvier 15	à 8h00	* Échauffement 20' * Pousse et répétitions techniques individuelles 30' * VMA: 3x(4x45"+3 rep de lutte en vitesse) à 120% de la VMA r=1', R=3'
VMA	Durée :01:30:00	
Intensité 80 %	Volume 100 %	
Samedi 31 Janvier 15	à 10h00	* Cours sur le brevet d'animateur et les autres diplômes
LUTTE THEORIE	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	

Intensité moyenne : 69%

Volume moyen : 80%

Durée totale : 18:00:00