

Lundi 23 Février 15	à 8h00	* Échauffement 20' * Lutte sur croisé de cheville et enchaînement
<u>LUTTE</u>	Durée :01:30:00	
Intensité 80 %	Volume 60 %	
Lundi 23 Février 15	à 17h00	* Circuit training: alternance circuit endurance de force et circuit vitesse x3
<u>PPG</u>	Durée :01:00:00	
Intensité 90 %	Volume 80 %	
Lundi 23 Février 15	à 18h00	* Répétitions techniques sur passage arrière, att aux jbes et def
<u>LUTTE</u>	Durée :01:00:00	
Intensité 70 %	Volume 80 %	
Mardi 24 Février 15	à 10h00	* Échauffement corde à sauter * Musculation
<u>MUSCULATION</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Mardi 24 Février 15	à 17h00	* Échauffement 20' * Travail de pousse * att/def sur jambes * Match: 2x (2x3') * Cordes et abdos
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Mercredi 25 Février 15	à 14h00	* Ski de fond à la Calme
<u>SKI DE FOND</u>	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Mercredi 25 Février 15	à 17h00	* Éducatifs sur le tombé * Lutte au sol 2x8' * Lutte par groupe de 4, toujours le même en défense 3x30" X 2
<u>LUTTE</u>	Durée :01:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Jeudi 26 Février 15	à 17h00	Stage de détection benjamins/minimes
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Vendredi 27 Février 15	à 10h00	Stage de détection benjamins/minimes
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Vendredi 27 Février 15	à 17h00	Stage de détection benjamins/minimes
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Samedi 28 Février 15	à 9h00	Stage de détection benjamins/minimes
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	

Samedi 28 Février 15

à 17h00

LUTTE

Durée :02:00:00

Intensité %

Volume %

Stage de détection benjamins/minimes

Dimanche 01 Mars 15

à 9h00

LUTTE

Durée :02:00:00

Intensité %

Volume %

Stage de détection benjamins/minimes

Intensité moyenne : 78%

Volume moyen : 75%

Durée totale : 22:30:00