

Lundi 02 Mars 15	à 8h00	* Échauffement 20' * Travail sur attaque/défense de ceinture de côté * Matches au sol
<u>LUTTE</u>	Durée :01:30:00	
Intensité 80 %	Volume 70 %	
Lundi 02 Mars 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 02 Mars 15	à 18h00	* Répétitions techniques individuelles * Travail sur les relances * Lutte en tournante par 3
<u>LUTTE</u>	Durée :01:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Mardi 03 Mars 15	à 10h00	* Musculation
<u>MUSCULATION</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Mardi 03 Mars 15	à 17h00	* Échauffement individuel * 3 matchs arbitrés * PPG individuelle
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 100 %	Volume 50 %	
Mercredi 04 Mars 15	à 13h00	* Ski alpin
<u>SKI ALPIN</u>	Durée :04:00:00	
Intensité 30 %	Volume 30 %	
Mercredi 04 Mars 15	à 17h00	* Enchaînement debout-sol * Travail au sol individuel 15' * Match au sol par groupe de 3
<u>LUTTE</u>	Durée :01:00:00	
Intensité 80 %	Volume 70 %	
Jeudi 05 Mars 15	à 10h00	* Échauffement vitesse sur stepp * Répétitions en vitesse par groupe de 3 sur 5, puis 4, puis 3 répétitions (enfourement, att jbe, spéciale) * Lutte au plaisir * Entraînement individuel
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 90 %	Volume 60 %	

Intensité moyenne : 79%

Volume moyen : 65%

Durée totale : 14:30:00