

Lundi 09 Mars 15 <u>LUTTE</u>	à 8h00 Durée :01:40:00	* Bilan de compétition * Travail sur enchaînement debout-sol * Lutte sur sa spéciale au sol
Intensité 80 %	Volume 70 %	
Lundi 09 Mars 15 <u>PPG</u>	à 17h00 Durée :01:00:00	* Circuit training
Intensité 90 %	Volume 90 %	
Lundi 09 Mars 15 <u>LUTTE</u>	à 18h00 Durée :01:00:00	* Répétition technique att/def individuelle * 6x1' lutte debout toujours le même au milieu par groupe de 4.
Intensité 100 %	Volume 60 %	
Mardi 10 Mars 15 <u>MUSCULATION</u>	à 10h00 Durée :02:00:00	* Musculation
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Mardi 10 Mars 15 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :02:00:00	* Échauffement 20' * Répétition techniques individuelles * Travail de défense/relance * Lutte à thème att/def * Lutte 8x3'
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Mercredi 11 Mars 15 <u>SKI DE FOND</u>	à 14h00 Durée :02:00:00	* Ski de fond à la Calme
Intensité 60 %	Volume 100 %	
Mercredi 11 Mars 15 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :01:00:00	* Entraînement individuel sur les points forts * Lutte ouverte 20'
Intensité 70 %	Volume 90 %	
Jeudi 12 Mars 15 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :02:00:00	* Échauffement 20' * Travail technique individuel 20' sur défense de jambe * Lutte 1x6' - 2x3' - 4x1' - 6x30"
Intensité 90 %	Volume 80 %	
Vendredi 13 Mars 15 <u>SKI DE FOND</u>	à 10h00 Durée :02:00:00	* Ski de fond: travail en fractionné
Intensité 80 %	Volume 70 %	
Vendredi 13 Mars 15 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :02:00:00	* Échauffement jeux * Étude de la stratégie de combat personnelle * Match 3x (2x2') * Cordes
Intensité 70 %	Volume 80 %	
Samedi 14 Mars 15 <u>LUTTE</u>	à 8h00 Durée :01:30:00	* Échauffement 20' + lutte ouverte * Circuit training lutte x3: 20" W - 30"r: Enfourchement, Hongrois, Lutte sur jambe prise, Sprint, Att aux jambes, Esquives, Lutte à partir du bras-tête, Sprint, Bras à la volée, Saut par dessus le plint, Lutte sur jambe prise, Sprint * Souplesse
Intensité 90 %	Volume 60 %	
Samedi 14 Mars 15 <u>LUTTE THEORIE</u>	à 9h30 Durée :01:00:00	Animateur de lutte
Intensité %	Volume %	

Intensité moyenne : 80%

Volume moyen : 77%

Durée totale : 19:10:00