

Lundi 23 Mars 15 <b>LUTTE</b>	à 8h00 Durée :01:30:00	* Bilan de compétition * Échauffement * Travail au sol sur att/def ramassement de bras.
Intensité 60 %	Volume 70 %	
Lundi 23 Mars 15 <b>PPG</b>	à 17h00 Durée :01:00:00	* Circuit training
Intensité 90 %	Volume 80 %	
Lundi 23 Mars 15 <b>LUTTE</b>	à 18h00 Durée :01:00:00	* Lutte à thème tactique
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Mardi 24 Mars 15 <b>LUTTE</b>	à 10h00 Durée :02:00:00	* Musculation
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Mardi 24 Mars 15 <b>LUTTE</b>	à 17h00 Durée :02:00:00	* Échauffement type compétition * 2 matchs arbitrés * Bill test * Étirements
Intensité 100 %	Volume 60 %	
Mercredi 25 Mars 15 <b>SKI DE FOND</b>	à 13h30 Durée :03:00:00	* Ski de fond
Intensité 50 %	Volume 100 %	
Mercredi 25 Mars 15 <b>LUTTE</b>	à 17h00 Durée :01:00:00	* Travail individuel au sol * Lutte par groupe de 4, toujours le même en défense
Intensité 70 %	Volume 80 %	
Jeudi 26 Mars 15 <b>LUTTE</b>	à 17h00 Durée :02:00:00	* Échauffement jeux * 10' pousse + répétitions techniques * Lutte à thème: un att/un défenseur - lutte sur la zone - enchaînement debout-sol - 1' pour marquer - 30" pour marquer - lutte au sol * PPG navette
Intensité 90 %	Volume 98 %	
Vendredi 27 Mars 15 <b>SKI DE FOND</b>	à 10h00 Durée :02:00:00	* Biathlon
Intensité 60 %	Volume 60 %	
Vendredi 27 Mars 15 <b>LUTTE</b>	à 17h00 Durée :02:00:00	* Échauffement 20' sur les portés * Travail de projection souplesse * Lutte 6x2'
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Samedi 28 Mars 15 <b>LUTTE</b>	à 8h00 Durée :01:30:00	* Échauffement jeux * Travail technique individuel * Lutte sur les contrôles * Lutte ouverte 15'
Intensité 60 %	Volume 60 %	
Samedi 28 Mars 15 <b>LUTTE THEORIE</b>	à 8h00 Durée :01:00:00	Animateur: les publics et la construction de séance
Intensité %	Volume %	

Intensité moyenne : 74%

Volume moyen : 76%

Durée totale : 20:00:00