

Lundi 30 Mars 15	à 8h00	* Échauffement 20' * Lutte sur liane pour les filles. * Lutte sur son enchaînement spécial pour les filles. * Lutte au sol 2x(2-2') - 6x(1'-1') - 6x(30"-30") - 10x(10"-10")
LUTTE	Durée :01:30:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Lundi 30 Mars 15	à 17h00	* Circuit training
PPG	Durée :01:00:00	
Intensité 90 %	Volume 80 %	
Lundi 30 Mars 15	à 18h00	* Répétitions techniques att/def individuelles
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Mardi 31 Mars 15	à 10h00	* Test corde à sauter * Musculation
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Mardi 31 Mars 15	à 17h00	* Échauffement type compétition * 3 matchs arbitrés pour les filles / Travail de répétitions en vitesse pour les garçons * Test tractions
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 100 %	Volume 60 %	
Mercredi 01 Avril 15	à 13h00	* Ski alpin pour les filles * Travail individuel sur les points forts pour les garçons (16h00)
LUTTE	Durée :03:00:00	
Intensité 30 %	Volume 30 %	
Mercredi 01 Avril 15	à 17h00	* Travail sur spéciale pour les filles * Perte de poids pour les garçons. * Test hongrois * Rattrapage des tests
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité 60 %	Volume 70 %	
Jeudi 02 Avril 15	à 17h00	* Échauffement jeux 20' * Répétition techniques individuelles en attaque * Travail technique sur défense de jambe: retrait de jambe et passage arrière, décalage iranien, cuisse à rebours, jambe relevée. * Lutte à thème: 8 x (30"-30") sur jambe prise
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 80 %	
Vendredi 03 Avril 15	à 10h00	* Musculation
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Vendredi 03 Avril 15	à 17h00	* Échauffement 20' * Pousse et répétitions individuelles 20' * Lutte debout: 1x10' - 2x3' - 4x1' - 6x30" - 6x10" * Lutte au sol: 6x (30"-30") * Traversées sur les jambes + 4 cordes
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 90 %	Volume 70 %	

Intensité moyenne : 75%

Volume moyen : 70%

Durée totale : 17:30:00