

Lundi 30 Novembre 15	à 8h00	* Échauffement 20' gainage et étirement * Circuit training
<b>PPG</b>	Durée :01:30:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Lundi 30 Novembre 15	à 17h00	* Échauffement éducatifs au sol * Travail au sol sur ceinture et ramassage de bras pour les grécos. * Travail sur spécial au sol pour les féminines * Lutte au sol par 3: (6x30") x3
<b>LUTTE</b>	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 70 %	
Mardi 01 Décembre 15	à 10h00	* Échauffement corde à sauter * Musculation
<b>MUSCULATION</b>	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 80 %	
Mardi 01 Décembre 15	à 17h00	* Échauffement avec des portés * Travail technique sur souplesses et projection arrière * Lutte 6x2'
<b>LUTTE</b>	Durée :02:00:00	
Intensité 50 %	Volume 70 %	
Mercredi 02 Décembre 15	à 13h30	* Première séance de ski de fond
<b>SKI DE FOND</b>	Durée :03:00:00	
Intensité 30 %	Volume 60 %	
Jeudi 03 Décembre 15	à 17h00	* Repos
<b>REPOS</b>	Durée :	
Intensité %	Volume %	
Vendredi 04 Décembre 15	à 10h00	* Travail de pliométrie dans les gradins * Musculation 5x8RM sur DC, rowing, squat clavicule, tirage, tractions, dips
<b>MUSCULATION</b>	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Vendredi 04 Décembre 15	à 17h00	* Échauffement gym au sol 30' * Révisions techniques sur bras extérieur et bras dessous * Lutte à thème * Lutte ouverte 3x5'
<b>LUTTE</b>	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 60 %	
Samedi 05 Décembre 15	à 10h00	* Stage régional
<b>LUTTE</b>	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 60 %	
Samedi 05 Décembre 15	à 15h00	* Stage régional
<b>LUTTE</b>	Durée :03:00:00	
Intensité 80 %	Volume 60 %	
Dimanche 06 Décembre 15	à 9h00	* Stage régional
<b>LUTTE</b>	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 60 %	

Intensité moyenne : 66%

Volume moyen : 67%

Durée totale : 21:30:00