

Lundi 14 Décembre 15	à 8h00	* Échauffement gainage et explosivité 20' * Circuit training
PPG	Durée :01:30:00	
Intensité 80 %	Volume 60 %	
Lundi 14 Décembre 15	à 17h00	* Échauffement 20' * Travail de pousse et de préaction * Travail d'enchaînement debout-sol * Matches: 1x6' - 2x3' - 6x1' * Test hongrois
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 60 %	
Mardi 15 Décembre 15	à 10h00	* Échauffement corde à sauter * Musculation
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Mardi 15 Décembre 15	à 17h00	* Échauffement type compétition * 2 matchs arbitrés * Entraînement individuel de prévention + gainage
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité 100 %	Volume 40 %	
Mercredi 16 Décembre 15	à 14h00	* Ski de fond Educatifs, jeux et longue piste
SKI DE FOND	Durée :02:00:00	
Intensité 30 %	Volume 80 %	
Mercredi 16 Décembre 15	à 17h00	* Travail au sol sur att/ et défense de ceinture * Lutte au sol
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité 60 %	Volume 60 %	
Jeudi 17 Décembre 15	à 17h00	* Échauffement jeux 30' * Travail technique en traversées * Travail tactique sur la zone * Entraînement individuel de prévention + gainage
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 50 %	
Vendredi 18 Décembre 15	à 10h00	* Travail d'explosivité avec medcin-ball * Pliométrie dans les gradins * Musculation
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Vendredi 18 Décembre 15	à 17h00	* Échauffement sur le parcours du combattant * Lutte individuelle sur les points forts et les points faibles * Lutte ouverte 3x5'
LUTTE	Durée :01:30:00	
Intensité 60 %	Volume 70 %	

Intensité moyenne : 66%

Volume moyen : 61%

Durée totale : 16:00:00