

Lundi 05 Décembre 16	à 8h00	Échauffement et gainage Nouveaux: 2' rameur + 40" w-20" r: grimper de corde, soulevé de terre, squat, abdos étoiles, pompes sautées, saut de haie, jet de mecin-ball Anciens: 500m rameur+ 40" w-20" r: corde infinie, épaulé, dips, abdos jambes, pompes sautées, saut de haie, jet de mecin-ball
PPG	Durée :01:30:00	
Intensité %	Volume %	
Lundi 05 Décembre 16	à 17h00	Bilan de compétition Travail au sol sur ceinture, clef au corps et ramassement de bras Lutte au sol par groupe de 3.
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 70 %	
Mardi 06 Décembre 16	à 10h00	Test corde à sauter Musculation
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Mardi 06 Décembre 16	à 17h00	Échauffement type compétition 3 matchs arbitrés Test cordes
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 100 %	Volume 50 %	
Mercredi 07 Décembre 16	à 13h30	Ski de fond
SKI DE FOND	Durée :02:30:00	
Intensité 40 %	Volume 80 %	
Mercredi 07 Décembre 16	à 17h00	Pousse gréco Décalages et passages arrières Lutte 10x1'
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
Jeudi 08 Décembre 16	à 17h00	Échauffement 20' éducatifs Circuit souplesse Lutte 6x2' Test enlevé avant et bonds
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 60 %	
Vendredi 09 Décembre 16	à 10h00	Exercice de jambe en crawl Exercices de bras en crawl 300m crawl Plongeurs et apnées
NATATION	Durée :01:00:00	
Intensité 50 %	Volume 60 %	
Vendredi 09 Décembre 16	à 11h00	Musculation
MUSCULATION	Durée :01:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Vendredi 09 Décembre 16	à 17h00	Repos
REPOS	Durée :	
Intensité %	Volume %	
Samedi 10 Décembre 16	à 9h00	Test Luc léger Stage régional
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 60 %	

Samedi 10 Décembre 16 à 15h00

LUTTE

Durée :03:00:00

Intensité 60 %

Volume 60 %

Stage régional

Dimanche 11 Décembre 16 à 9h00

LUTTE

Durée :03:00:00

Intensité 60 %

Volume 60 %

Stage régional

Intensité moyenne : 63%

Volume moyen : 64%

Durée totale : 23:00:00