

Lundi 12 Décembre 16	à 8h00	Échauffement et gainage Circuit: 500m rameur+ 40"v-20" r: corde infinie, épaulé, dips, abdos jambes, pompes sautées, saut de haie, jet de mecin-ball
PPG	Durée :01:30:00	
Intensité 90 %	Volume 70 %	
Lundi 12 Décembre 16	à 17h00	Échauffement 20' Pousse et décalage 20' Travail à partir de la saisie poignet-coude Lutte à thème Test hongrois et tractions
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 70 %	
Mardi 13 Décembre 16	à 10h00	Musculation
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Mardi 13 Décembre 16	à 17h00	Échauffement avec éducatifs par 2 Traversées de placements Lutte à objectif 10x(1'-1') Match 3x (2x3') Rattrapage des tests physiques
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 90 %	Volume 50 %	
Mercredi 14 Décembre 16	à 13h30	Ski de fond
SKI DE FOND	Durée :02:30:00	
Intensité 50 %	Volume 90 %	
Mercredi 14 Décembre 16	à 17h00	Technique sur ceinture avec ramassement de bras et changement de direction Lutte au sol par groupe de 3
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 60 %	
Jeudi 15 Décembre 16	à 17h00	Échauffement jeux Travail technique sur la lutte extérieure Lutte à thème "Gainage questions"
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 70 %	
Vendredi 16 Décembre 16	à 10h00	Footing 40' Musculation
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 80 %	
Vendredi 16 Décembre 16	à 17h00	Parcours du combattant Répétitions techniques Lutte 4x10'
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	

Intensité moyenne : 69%

Volume moyen : 70%

Durée totale : 18:00:00