

Lundi 27 Novembre 17	à 8h00	Circuit training d'endurance de force
PPG	Durée :01:30:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Lundi 27 Novembre 17	à 17h00	6x400m
FOOTING	Durée :01:00:00	
Intensité 90 %	Volume 60 %	
Lundi 27 Novembre 17	à 18h00	Haltérophilie
MUSCULATION	Durée :01:00:00	
Intensité 60 %	Volume 60 %	
Mardi 28 Novembre 17	à 10h00	Musculation
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 60 %	
Mardi 28 Novembre 17	à 17h00	Rameur intervalles
PPG	Durée :01:00:00	
Intensité 80 %	Volume 60 %	
Mardi 28 Novembre 17	à 18h00	Prévention des blessures Gainage
MUSCULATION	Durée :01:00:00	
Intensité 50 %	Volume 50 %	
Mercredi 29 Novembre 17	à 13h30	Deuxième séance de ski de fond
SKI DE FOND	Durée :02:30:00	
Intensité 40 %	Volume 100 %	
Jeudi 30 Novembre 17	à 17h00	Circuit Rameur (200m + 1 grimpé de corde + 1 traversée fentes avant avec poids + 10 lancer de medicin-ball contre le mur + 10 abdos étoiles + sprint) X3
MUSCULATION	Durée :01:00:00	
Intensité 80 %	Volume 60 %	
Jeudi 30 Novembre 17	à 17h00	Tournoi de hand-ball
HAND BALL	Durée :01:00:00	
Intensité 70 %	Volume 40 %	
Vendredi 01 Décembre 17	à 10h00	Groupe de non nageurs: exercices d'horizontalité et de respiration Groupe nageurs: 100 m crawl - Exercices de respiration - 100m bras - 100m jambe - 200m crawl
NATATION	Durée :01:00:00	
Intensité 60 %	Volume 50 %	
Vendredi 01 Décembre 17	à 10h00	Musculation
MUSCULATION	Durée :01:00:00	
Intensité 70 %	Volume 60 %	

Vendredi 01 Décembre 17 à 17h00

FOOTING

Durée :01:00:00

Intensité 60 %

Volume 100 %

2 grands tours du cross

Vendredi 01 Décembre 17 à 17h00

MUSCULATION

Durée :01:00:00

Intensité 70 %

Volume 60 %

Musculation

Intensité moyenne : 68%

Volume moyen : 65%

Durée totale : 16:00:00