

Lundi 11 Décembre 17	à 8h00	Circuit training d'endurance de force x3
<b>PPG</b>	Durée :01:30:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Lundi 11 Décembre 17	à 8h00	Échauffement 20' Travail au sol sur croisé de cheville Travail liaison debout-sol jambe croisée Lutte main sur jambe 10x(30"-30") Test tractions
<b>LUTTE</b>	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 90 %	
Mardi 12 Décembre 17	à 10h00	Test corde à sauter Haltérophilie et musculation
<b>MUSCULATION</b>	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Mardi 12 Décembre 17	à 17h00	Échauffement individuel type compétition 3 matchs arbitrés Test grimpe de corde
<b>LUTTE</b>	Durée :02:00:00	
Intensité 100 %	Volume 40 %	
Mercredi 13 Décembre 17	à 13h00	Première séance de ski alpin
<b>SKI ALPIN</b>	Durée :04:00:00	
Intensité 40 %	Volume 30 %	
Mercredi 13 Décembre 17	à 17h00	Révision sur croisé de cheville et bascule Lutte 1x10' - 4x(30"-30") - 6x(10"-10") Test Luc Léger
<b>LUTTE</b>	Durée :01:00:00	
Intensité 70 %	Volume 60 %	
Jeudi 14 Décembre 17	à 17h00	Échauffement parcours Travail technique sur bras-tête par dessus 30' Lutte à thème Lutte toujours le même au milieu 6x1' Test multibonds et enlevé avant
<b>LUTTE</b>	Durée :01:00:00	
Intensité 80 %	Volume 60 %	
Vendredi 15 Décembre 17	à 10h00	Travail sur la brasse 100m nage complète 100m bras 100m jambe 200m nage complète
<b>NATATION</b>	Durée :01:00:00	
Intensité 50 %	Volume 50 %	
Vendredi 15 Décembre 17	à 11h00	Musculation
<b>MUSCULATION</b>	Durée :01:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Vendredi 15 Décembre 17	à 17h00	Échauffement avec traversées gymniques et acrobatiques Travail technique sur bras-tête par dessous att/def alterné avec lutte à thème Lutte 4x2' Test hongrois
<b>LUTTE</b>	Durée :01:00:00	
Intensité 70 %	Volume 90 %	
Samedi 16 Décembre 17	à 8h00	Échauffement 15' Révisions techniques sur ce qui a été vu durant la semaine sous forme de lutte demie-serrée 30' VMA 3x(4x45"+3 rep de lutte en vitesse) à 120% de la VMA r=1', R=3'
<b>VMA</b>	Durée :01:30:00	
Intensité 80 %	Volume 60 %	

Samedi 16 Décembre 17 à 9h30

**LUTTE THEORIE**

Durée :01:00:00

Fin du cours sur la nutrition

Intensité % Volume %

Intensité moyenne : 70%

Volume moyen : 64%

Durée totale : 19:00:00