

Lundi 18 Décembre 17	à 8h00	Circuit training d'endurance de force x3
<b>PPG</b>	Durée :01:30:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Lundi 18 Décembre 17	à 17h00	Échauffement 20'
<b>LUTTE</b>	Durée :02:00:00	Travail individualisé: sol et liaison debout-sol
Intensité %	Volume %	
Mardi 19 Décembre 17	à 10h00	Haltérophilie et musculation
<b>MUSCULATION</b>	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Mardi 19 Décembre 17	à 17h00	Échauffement 20' avec PPG
<b>LUTTE</b>	Durée :02:00:00	Travail individualisé sur le contrôle bras-rête par dessus Lutte à thème sur bras-tête par dessus 6x(20"-20") (30' corde ondulatoire - 30" lutte - 30" saut sur plint - 30" lutte - 30" repos - 30" corde ondulatoire - 1'30 lutte) x 2 Étirements / assouplissement
Intensité %	Volume %	
Mercredi 20 Décembre 17	à 13h30	Ski de Fond
<b>SKI DE FOND</b>	Durée :02:30:00	
Intensité %	Volume %	
Mercredi 20 Décembre 17	à 17h00	Lutte au sol 3x15'
<b>LUTTE</b>	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
Jeudi 21 Décembre 17	à 17h30	Séance commune avec le club
<b>LUTTE</b>	Durée :02:00:00	Apéritif de Noël
Intensité %	Volume %	
Vendredi 22 Décembre 17	à 10h00	De 300m à 1000m nage libre selon le niveau
<b>NATATION</b>	Durée :01:00:00	Course en relais
Intensité %	Volume %	
Vendredi 22 Décembre 17	à 11h00	Musculation
<b>MUSCULATION</b>	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
Vendredi 22 Décembre 17	à 17h00	Séance individualisée sur thème au choix
<b>LUTTE</b>	Durée :02:00:00	Lutte tournante pendant 30'
Intensité %	Volume %	

Intensité moyenne : 80%

Volume moyen : 80%

Durée totale : 17:00:00