Lundi 03 Décembre 18 à 8h00 **PPG** Durée :01:30:00 Intensité % Volume %	Circuit training d'endurance de force	
Lundi 03 Décembre 18 à 17h00 **LUTTE** Durée :02:00:00 Intensité % Volume %	Échauffement 15' Travail sur le pousse et les préactions d'attaque aux jambes Lutte 3x(2x1'30") att/def avec attaque aux jambes possible uniquement après 1' Travail tactique sur l'attitude de fin de match Lutte à objectif sur 30" : att / def / objectif 4 points / objectif 2+2 points.	
Mardi 04 Décembre 18 à 10h00 **MUSCULATION** Durée :02:00:00 Intensité % Volume %	Haltérophilie, musculation	
Mardi 04 Décembre 18 à 17h00 **LUTTE** Durée :02:00:00 Intensité % Volume %	Échauffement type compétition 3 matchs arbitrés 200 pompes, 200 abdos, 5' de gainage Test grimpé de corde Étirements	
Mercredi 05 Décembre 18 à 13h30 **SKI DE FOND** Durée :03:00:00 Intensité % Volume %	Première séance de ski de fond	
Mercredi 05 Décembre 18 à 17h00 **LUTTE** Durée :01:00:00 Intensité % Volume %	Travail technique sur passage de haie Lutte à thème	
Jeudi 06 Décembre 18 à 10h00 **LUTTE THEORIE** Durée :01:00:00 Intensité % Volume %	Groupe 1 : les facteurs de la performance Groupe 2 : BF1 : les jeux de lutte Groupe 3 : préparation mentale	
Jeudi 06 Décembre 18 à 11h00 **VMA** Durée :01:00:00 Intensité % Volume %	4x1' 110% / 2x(6x30") 120% + 3 répétitions de lutte	
Jeudi 06 Décembre 18 à 17h00 **LUTTE** Durée :02:00:00 Intensité % Volume %	Échauffement corde à sauter Révisions techniques complètes sur la défense de jambe Test traction	
Vendredi 07 Décembre 18 à 10h00 **MUSCULATION** Durée :01:00:00 Intensité % Volume %	Musculation	
Vendredi 07 Décembre 18 à 10h00 **NATATION** Durée :01:00:00 Intensité % Volume %	Natation	
Vendredi 07 Décembre 18 à 17h00 **LUTTE** Durée :02:00:00 Intensité % Volume %	Lutte gréco-romaine : travail sur les contrôles et les projections Test enlevé avant et multibonds	

Intensité moyenne : % **Volume moyen :** % **Durée totale : 19:30:00**