Lundi 03 Décembre 18	à 8h00	Circuit training d'endurance de force
PPG	Durée :01:30:00	
Intensité %	Volume %	
		Échauffement 15'
Lundi 03 Décembre 18	à 17h00	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'
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	Travail tactique sur l'attitude de fin de match
Intensité %	Volume %	Lutte à objectif sur 30": att / def / objectif 4 points / objectif 2+2 points.
Mardi 04 Décembre 18	à 10h00	Haltérophilie, musculation
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Mardi 04 Décembre 18	à 17h00	Échauffement type compétition 3 matchs arbitrés
LUTTE	Durée :02:00:00	200 pompes, 200 abdos, 5' de gainage Test grimpé de corde
Intensité %	Volume %	Étirements
Mercredi 05 Décembre 1	8 à 13h30	Première séance de ski de fond
SKI DE FOND	Durée :03:00:00	
Intensité %	Volume %	
Mercredi 05 Décembre 1	9 à 17h00	Travail technique sur passage de haie
LUTTE	Durée :01:00:00	Lutte à thème
Intensité %	Volume %	
IIILETISILE /0	VOIUITIE /0	I
		Groupe 1 : les facteurs de la performance
Jeudi 06 Décembre 18	à 10h00	Groupe 1 : les facteurs de la performance Groupe 2 : BF1 : les jeux de lutte Groupe 3 : préparation mentale
Jeudi 06 Décembre 18 <b>LUTTE THEORIE</b>	<b>à 10h00</b> Durée :01:00:00	Groupe 1 : les facteurs de la performance Groupe 2 : BF1 : les jeux de lutte Groupe 3 : préparation mentale
		Groupe 2 : BF1 : les jeux de lutte Groupe 3 : préparation mentale
LUTTE THEORIE	Durée :01:00:00	Groupe 2 : BF1 : les jeux de lutte
Intensité %	Durée :01:00:00 Volume %	Groupe 2 : BF1 : les jeux de lutte Groupe 3 : préparation mentale
Intensité %  Jeudi 06 Décembre 18	Durée :01:00:00 Volume % à 11h00	Groupe 2 : BF1 : les jeux de lutte Groupe 3 : préparation mentale
Intensité %  Jeudi 06 Décembre 18  VMA	Durée :01:00:00  Volume %  à 11h00  Durée :01:00:00	Groupe 2 : BF1 : les jeux de lutte Groupe 3 : préparation mentale  4x1' 110% / 2x(6x30") 120% + 3 répétitions de lutte  Échauffement corde à sauter
Intensité %  Jeudi 06 Décembre 18  VMA  Intensité %	Durée :01:00:00  Volume %  à 11h00  Durée :01:00:00  Volume %	Groupe 2 : BF1 : les jeux de lutte Groupe 3 : préparation mentale  4x1' 110% / 2x(6x30") 120% + 3 répétitions de lutte
Intensité %  Jeudi 06 Décembre 18  VMA  Intensité %  Jeudi 06 Décembre 18	Durée :01:00:00  Volume %  à 11h00  Durée :01:00:00  Volume %  à 17h00	Groupe 2 : BF1 : les jeux de lutte Groupe 3 : préparation mentale  4x1' 110% / 2x(6x30") 120% + 3 répétitions de lutte  Échauffement corde à sauter Révisions techniques complètes sur la défense de jambe
Intensité %  Jeudi 06 Décembre 18  VMA  Intensité %  Jeudi 06 Décembre 18  LUTTE	Durée :01:00:00  Volume %  à 11h00  Durée :01:00:00  Volume %  à 17h00  Durée :02:00:00  Volume %	Groupe 2 : BF1 : les jeux de lutte Groupe 3 : préparation mentale  4x1' 110% / 2x(6x30") 120% + 3 répétitions de lutte  Échauffement corde à sauter Révisions techniques complètes sur la défense de jambe
Intensité %  Jeudi 06 Décembre 18  VMA  Intensité %  Jeudi 06 Décembre 18  LUTTE  Intensité %	Durée :01:00:00  Volume %  à 11h00  Durée :01:00:00  Volume %  à 17h00  Durée :02:00:00  Volume %	Groupe 2 : BF1 : les jeux de lutte Groupe 3 : préparation mentale  4x1' 110% / 2x(6x30") 120% + 3 répétitions de lutte  Échauffement corde à sauter Révisions techniques complètes sur la défense de jambe Test traction
Intensité %  Jeudi 06 Décembre 18  VMA  Intensité %  Jeudi 06 Décembre 18  LUTTE  Intensité %  Vendredi 07 Décembre 1	Durée :01:00:00 Volume %  à 11h00 Durée :01:00:00 Volume %  à 17h00 Durée :02:00:00 Volume %	Groupe 2 : BF1 : les jeux de lutte Groupe 3 : préparation mentale  4x1' 110% / 2x(6x30") 120% + 3 répétitions de lutte  Échauffement corde à sauter Révisions techniques complètes sur la défense de jambe Test traction
Intensité %  Jeudi 06 Décembre 18  VMA  Intensité %  Jeudi 06 Décembre 18  LUTTE  Intensité %  Vendredi 07 Décembre 1  MUSCULATION  Intensité %	Durée :01:00:00  Volume	Groupe 2 : BF1 : les jeux de lutte Groupe 3 : préparation mentale  4x1' 110% / 2x(6x30") 120% + 3 répétitions de lutte  Échauffement corde à sauter Révisions techniques complètes sur la défense de jambe Test traction
Intensité %  Jeudi 06 Décembre 18  VMA  Intensité %  Jeudi 06 Décembre 18  LUTTE  Intensité %  Vendredi 07 Décembre 1  MUSCULATION	Durée :01:00:00  Volume	Groupe 2 : BF1 : les jeux de lutte Groupe 3 : préparation mentale  4x1' 110% / 2x(6x30") 120% + 3 répétitions de lutte  Échauffement corde à sauter Révisions techniques complètes sur la défense de jambe Test traction  Musculation
Intensité %  Jeudi 06 Décembre 18  VMA  Intensité %  Jeudi 06 Décembre 18  LUTTE  Intensité %  Vendredi 07 Décembre 1  MUSCULATION  Intensité %  Vendredi 07 Décembre 1	Durée :01:00:00 Volume %  à 11h00 Durée :01:00:00 Volume %  à 17h00 Durée :02:00:00 Volume %  8 à 10h00 Durée :01:00:00 Volume %	Groupe 2 : BF1 : les jeux de lutte Groupe 3 : préparation mentale  4x1' 110% / 2x(6x30") 120% + 3 répétitions de lutte  Échauffement corde à sauter Révisions techniques complètes sur la défense de jambe Test traction  Musculation
Intensité %  Jeudi 06 Décembre 18  VMA  Intensité %  Jeudi 06 Décembre 18  LUTTE  Intensité %  Vendredi 07 Décembre 1  MUSCULATION  Intensité %  Vendredi 07 Décembre 1  NATATION  Intensité %	Durée :01:00:00  Volume %  à 11h00  Durée :01:00:00  Volume %  à 17h00  Durée :02:00:00  Volume %  8 à 10h00  Durée :01:00:00  Volume %  8 à 10h00  Durée :01:00:00  Volume %	Groupe 2 : BF1 : les jeux de lutte Groupe 3 : préparation mentale  4x1' 110% / 2x(6x30") 120% + 3 répétitions de lutte  Échauffement corde à sauter Révisions techniques complètes sur la défense de jambe Test traction  Musculation  Natation  Lutte gréco-romaine :
Intensité %  Jeudi 06 Décembre 18  VMA  Intensité %  Jeudi 06 Décembre 18  LUTTE  Intensité %  Vendredi 07 Décembre 1  MUSCULATION  Intensité %  Vendredi 07 Décembre 1  NATATION  Intensité %  Vendredi 07 Décembre 1	Durée :01:00:00 Volume %  à 11h00 Durée :01:00:00 Volume %  à 17h00 Durée :02:00:00 Volume %  8 à 10h00 Durée :01:00:00 Volume %  8 à 10h00 Durée :01:00:00 Volume %  8 à 10h00 A 10h000 A 10h00 A 10h000 A 10h0000 A 10h0000 A 10h0000 A 10h00000 A 10h0000000 A 10h00000000000000000000000000000000000	Groupe 2 : BF1 : les jeux de lutte Groupe 3 : préparation mentale  4x1' 110% / 2x(6x30") 120% + 3 répétitions de lutte  Échauffement corde à sauter Révisions techniques complètes sur la défense de jambe Test traction  Musculation  Natation
Intensité %  Jeudi 06 Décembre 18  VMA  Intensité %  Jeudi 06 Décembre 18  LUTTE  Intensité %  Vendredi 07 Décembre 1  MUSCULATION  Intensité %  Vendredi 07 Décembre 1  NATATION  Intensité %	Durée :01:00:00  Volume %  à 11h00  Durée :01:00:00  Volume %  à 17h00  Durée :02:00:00  Volume %  8 à 10h00  Durée :01:00:00  Volume %  8 à 10h00  Durée :01:00:00  Volume %	Groupe 2 : BF1 : les jeux de lutte Groupe 3 : préparation mentale  4x1' 110% / 2x(6x30") 120% + 3 répétitions de lutte  Échauffement corde à sauter Révisions techniques complètes sur la défense de jambe Test traction  Musculation  Natation  Lutte gréco-romaine : travail sur les contrôles et les projections

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