

Lundi 17 Décembre 18	à 8h00	Circuit training
PPG	Durée :01:30:00	
Intensité %	Volume %	
Lundi 17 Décembre 18	à 17h00	Échauffement 20' Travail sur les préactions d'attaque Lutte Test multibonds et enlevé avant
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Mardi 18 Décembre 18	à 10h00	Musculation
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Mardi 18 Décembre 18	à 17h00	Échauffement individuel 2 matchs arbitrés 1 match de 6' sur fond de fatigue Rattrapage des tests physiques
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Mercredi 19 Décembre 18	à 14h30	2ème séance de ski de fond
SKI DE FOND	Durée :03:00:00	
Intensité %	Volume %	
Mercredi 19 Décembre 18	à 17h00	Lutte indienne Lutte à thème au sol : passage de haie, position quadrupédrique haute, bras tête par dessus, sol
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
Jeudi 20 Décembre 18	à 10h00	Groupe 1 : Les facteurs de la performance Groupe 2 : Formation BF1 les jeux de lutte Groupe 3 : préparation mentale
LUTTE THEORIE	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
Jeudi 20 Décembre 18	à 11h00	Test Luc léger
VMA	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
Jeudi 20 Décembre 18	à 18h00	Entraînement commun avec le club et soirée de Noël
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Vendredi 21 Décembre 18	à 10h00	Musculation
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Vendredi 21 Décembre 18	à 17h00	Échauffement jeux. Lutte au sol 8x(30"-30") Répétitions techniques individuelle 15' Lutte par tournante 30'
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	

Intensité moyenne : %

Volume moyen : %

Durée totale : 19:30:00