

lundi 07 décembre 20	à 8h00	Échauffement 20' Travail technique sur clef au corps et enchaînements Lutte à thème
LUTTE	Durée :01:30:00	
Intensité 50 %	Volume 60 %	
lundi 07 décembre 20	à 17h20	Travail de vitesse, d'appuis et de changements de direction
PPG	Durée :01:00:00	
Intensité 60 %	Volume 30 %	
lundi 07 décembre 20	à 18h00	Répétitions d'automatismes : 20 attaques aux jambes en rotation, 20 défenses de jambe passage arrière, 20 tirades + ceinture, 20 spéciales. Travail technique sur jambe prise.
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité 60 %	Volume 60 %	
mardi 08 décembre 20	à 10h00	Musculation
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 50 %	Volume 70 %	
mardi 08 décembre 20	à 17h20	Échauffement pris en charge par Vincent 3 matchs arbitrés avec objectifs individuels Test grimpe de corde
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 100 %	Volume 20 %	
mercredi 09 décembre 20	à 13h30	Première séance de ski de fond.
SKI DE FOND	Durée :03:00:00	
Intensité 20 %	Volume 70 %	
mercredi 09 décembre 20	à 17h00	Échauffement 10 min individuel au sol. Révision sur clef au corps 20' Lutte à thème 4x(30"-30") : ramassement de bras et tête, ceinture, jambe, objectif tombé Lutte au sol 3x(10"-10")
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité 80 %	Volume 50 %	
jeudi 10 décembre 20	à 10h00	Groupe 1 : l'alimentation durant une compétition Groupe 2 : Formation animateur : la construction de séance (suite)
LUTTE THEORIE	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
jeudi 10 décembre 20	à 11h00	Bloc 1 : 4x45" à 120% de la VMA r=1' Bloc 2 : (1' lutte - 20" sprint - 20" rep (le + possible) - 20" sprint - 30" repos - 30" rep (3 chacun) - 30" sprint - 30" lutte - 30" sprint - 30" repos - 1' lutte - 20" sprint - 30" rep (3 chacun) - 10" sprint). x2
VMA	Durée :01:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
jeudi 10 décembre 20	à 17h20	Échauffement pris en charge par Aurélie Répétitions techniques individuelles 10' Travail tactique sur l'attitude fin de match : quand on mène, quand on est mené. Test hongrois
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 50 %	
vendredi 11 décembre 20	à 10h00	Test corde à sauter. Musculation
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 50 %	
vendredi 11 décembre 20	à 17h20	Échauffement pris en charge par Juliette Travail technique sur bras dessous (travail différencié libre et gréco). Lutte à thème. Tests tractions et multibonds
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 50 %	Volume 60 %	

Intensité moyenne : 62%

Volume moyen : 55%

Durée totale : 19:30:00