

lundi 14 décembre 20	à 8h00	Échauffement 20' Travail technique att/def sur passage de haie au sol. lutte à thème	
LUTTE	Durée :01:30:00		
Intensité %	Volume %		
lundi 14 décembre 20	à 17h20	Travail de vitesse, d'appuis et de changements de direction	
PPG	Durée :01:00:00		
Intensité %	Volume %		
lundi 14 décembre 20	à 17h20	Répétitions techniques individuelles : 6 reps att de face / 6 reps att en rotation / 6 reps à partir d'un contrôle sur bras / 12 reps sur défense de jambe / 6 reps sur spéciale Lutte : 1x6' - 2x3' - 6x1' - 6x30" Rattrapage des tests	
PPG	Durée :01:00:00		
Intensité %	Volume %		
mardi 15 décembre 20	à 10h00	Musculaton	
MUSCULATION	Durée :02:00:00		
Intensité %	Volume %		
mardi 15 décembre 20	à 17h00	Échauffement type compétition 3 matchs avec objectifs PPG cordes ou rattrapage des tests	
LUTTE	Durée :02:00:00		
Intensité %	Volume %		
mercredi 16 décembre 20	à 13h30	Ski de fond	
SKI DE FOND	Durée :03:00:00		
Intensité %	Volume %		
mercredi 16 décembre 20	à 17h00	Révision sur passage de haie. Lutte par groupe de 3 : 4x30" toujours le même en défense x2	
LUTTE	Durée :01:00:00		
Intensité %	Volume %		
jeudi 17 décembre 20	à 10h00	Groupe 1 : la gestion des blessures Groupe 2 : la construction de séance (suite)	
LUTTE THEORIE	Durée :01:00:00		
Intensité %	Volume %		
jeudi 17 décembre 20	à 11h00	Test Luc Léger	
VMA	Durée :01:00:00		
Intensité %	Volume %		
jeudi 17 décembre 20	à 17h00	Échauffement jeux 30' Travail tactique sur l'attitude fin de match : quand on mène, quand on est mené (suite). Lutte ouverte 10' Rattrapage des tests.	
LUTTE	Durée :02:00:00		
Intensité %	Volume %		
vendredi 18 décembre 20	à 10h00	Musculaton	
MUSCULATION	Durée :02:00:00		
Intensité %	Volume %		

Intensité moyenne : %

Volume moyen : %

Durée totale : 17:30:00