

lundi 13 décembre 21	à 8h00	Échauffements 20' avec éducatifs déplacements au sol Travail sur défense au sol sur ceinture, et surpassés Lutte au sol par groupe de 3 (6x30") x 3 Rattrapage test grimpe de corde
LUTTE	Durée :01:30:00	
Intensité %	Volume %	
lundi 13 décembre 21	à 17h20	Échauffement appuis et vitesse 30' Travail technique sur bras dessous. Lutte à thème - lutte ouverte Test Burpees
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
mardi 14 décembre 21	à 10h00	Haltérophilie Muscultation
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
mardi 14 décembre 21	à 17h20	Échauffement individuel 30' 3 matchs arbitrés Test tractions et multibonds
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 100 %	Volume 20 %	
mercredi 15 décembre 21	à 13h30	Ski de fond
SKI DE FOND	Durée :02:30:00	
Intensité 30 %	Volume 90 %	
mercredi 15 décembre 21	à 17h00	Révisions technique sur bascule et enchaînements Lutte au sol 5x(30"-30") à partir de la bascule, 5x(30-30") lutte totale.
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité 60 %	Volume 50 %	
jeudi 16 décembre 21	à 10h00	Groupe 1 : L'alimentation en compétition Groupe 2 : Les jeux de lutte Groupe 3 : prépa mentale
LUTTE THEORIE	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
jeudi 16 décembre 21	à 11h00	Test Luc Léger Rameur : 5000m par équipe de 3
VMA	Durée :01:00:00	
Intensité 80 %	Volume 40 %	
jeudi 16 décembre 21	à 17h20	Échauffement jeu ou rattrapage du test corde à sauter. Révision technique sur défense de jambe Lutte à thème : touche genou 3x2', attrape jambe 3x2', jambe prise 3x(1'-1'), attaque de jambe 3x2' Lutte ouverte Rattrapage des tests
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 70 %	
vendredi 17 décembre 21	à 10h00	Crossfit :
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	

Intensité moyenne : 66%

Volume moyen : 54%

Durée totale : 17:00:00