

| | | |
|--|--|---|
| lundi 04 janvier 21 LUTTE | à 8h00 Durée :01:30:00 Intensité 50 % Volume 60 % | Échauffement décrassage Travail sur la position quadrupédique haute. |
| lundi 04 janvier 21 PPG | à 17h20 Durée :01:00:00 Intensité 70 % Volume 30 % | PPG vitesse Galette des rois |
| mardi 05 janvier 21 MUSCULATION | à 10h00 Durée :02:00:00 Intensité 60 % Volume 40 % | Musculation |
| mardi 05 janvier 21 LUTTE | à 17h20 Durée :02:00:00 Intensité 60 % Volume 80 % | Échauffement 20' Travail de garde en shadow et à deux. Lutte ouverte par groupe de 3 : 20' debout - 20' au sol. |
| mercredi 06 janvier 21 SKI DE FOND | à 13h30 Durée :03:00:00 Intensité 40 % Volume 100 % | Ski de fond à la Calme |
| mercredi 06 janvier 21 LUTTE | à 17h00 Durée :01:00:00 Intensité 80 % Volume 50 % | Échauffement individuel 10' Lutte à thème : 4x(30"-30") position quadrupédique, passage de haie, bras-tête par dessus, sol. |
| jeudi 07 janvier 21 LUTTE THEORIE | à 10h00 Durée :01:00:00 Intensité % Volume % | Groupe 1 et 2 : construction des séances individualisées. |
| jeudi 07 janvier 21 LUTTE | à 11h00 Durée :01:00:00 Intensité 50 % Volume 60 % | Séance individualisée |
| jeudi 07 janvier 21 LUTTE | à 17h20 Durée :02:00:00 Intensité 50 % Volume 70 % | Échauffement jeux Travail de garde et de pousse Feintes et relances d'attaque aux jambes Lutte 5x(2'debout - 1' sol) |
| vendredi 08 janvier 21 SKI DE FOND | à 10h00 Durée :02:00:00 Intensité 40 % Volume 90 % | Ski de fond |
| vendredi 08 janvier 21 LUTTE | à 17h20 Durée :02:00:00 Intensité 50 % Volume 60 % | Échauffement 20' Travail de garde (travail différencié libre et gréco) Travail sur bras extérieur (travail différencié libre et gréco) Lutte ouverte |

Intensité moyenne : 55%

Volume moyen : 64%

Durée totale : 18:30:00