

lundi 16 décembre 19	à 8h00	Échauffement 20' Lutte au sol travail sur liane et enchaînements. Lutte à thème jambe sur jambe 6x(30"-30") Lutte ouverte au sol 6x(30"-30") Test corde (pour les absents jeudi)	
<b>LUTTE</b>	Durée :01:30:00		
Intensité %		Volume %	
lundi 16 décembre 19	à 17h20	Circuit training	
<b>PPG</b>	Durée :01:00:00		
Intensité %		Volume %	
lundi 16 décembre 19	à 18h30	Travail de pousse et de déplacements. Par groupe de 3 : toujours le même au milieu 6' lutte	
<b>LUTTE</b>	Durée :01:00:00		
Intensité %		Volume %	
mardi 17 décembre 19	à 10h00	1er groupe : musculation intégrée 2ème groupe : lutte, travail sur la combativité	
<b>LUTTE et</b>	Durée :02:00:00		
Intensité %		Volume %	
mardi 17 décembre 19	à 17h20	Échauffement 20' Travail technique sur le passage de haie Lutte à thème jambe prise 10x(30"-10") Lutte 3x3' Test tractions	
<b>LUTTE</b>	Durée :02:00:00		
Intensité %		Volume %	
mercredi 18 décembre 19	à 13h30	Ski de fond	
<b>SKI DE FOND</b>	Durée :03:00:00		
Intensité %		Volume %	
mercredi 18 décembre 19	à 17h00	Révision sur liane et enchaînement Lutte au sol 12x(30"-30") avec sortie de petite zone pour le défenseur	
<b>LUTTE</b>	Durée :01:00:00		
Intensité %		Volume %	
jeudi 19 décembre 19	à 10h00	Entretiens individuels conseils de classe	
<b>LUTTE THEORIE</b>	Durée :01:00:00		
Intensité %		Volume %	
jeudi 19 décembre 19	à 10h00	Test Luc léger Étirements	
<b>VMA</b>	Durée :01:00:00		
Intensité %		Volume %	
jeudi 19 décembre 19	à 17h20	Échauffement jeux Travail de pousse et de déplacement Répétitions d'automatismes Travail individuel sur répétition de sa CTT favorite 30' Test grimpe de corde et rattrapage des autres tests	
<b>LUTTE</b>	Durée :02:00:00		
Intensité %		Volume %	
vendredi 20 décembre 19	à 10h00	Musculation	
<b>MUSCULATION</b>	Durée :02:00:00		
Intensité %		Volume %	

Intensité moyenne : %

Volume moyen : %

Durée totale : 17:30:00