

lundi 10 janvier 22 PPG Intensité 50 %	à 8h00 Durée :01:30:00 Volume 75 %	Échauffement coordination Renforcement fixateurs et rotateurs d'épaules et d'omoplates Circuit KB Étirements
lundi 10 janvier 22 PPG Intensité 80 %	à 17h20 Durée :01:30:00 Volume 60 %	Circuit training vitesse
mardi 11 janvier 22 MUSCULATION Intensité 70 %	à 10h00 Durée :02:00:00 Volume 60 %	Haltérophilie et musculation
mardi 11 janvier 22 LUTTE Intensité 80 %	à 17h20 Durée :02:00:00 Volume 60 %	Échauffement 20' + spécifique sur les déplacements Travail de relances : après défense, feintes, après esquive Lutte à thème : att/ def sur relance 8x(1'-1')
mercredi 12 janvier 22 SKI DE FOND Intensité %	à 13h30 Durée :03:00:00 Volume %	ski de fond
mercredi 12 janvier 22 THÉORIE Intensité %	à 17h00 Durée :01:00:00 Volume %	Préparation des séances individualisées.
jeudi 13 janvier 22 MUSCULATION Intensité %	à 10h00 Durée :02:00:00 Volume %	Musculation
jeudi 13 janvier 22 LUTTE Intensité 75 %	à 17h20 Durée :02:00:00 Volume 70 %	Jeux 30' Révision au sol sur ceinture de côté et croisé de cheville Travail technique sur liaison debout-sol Lutte duo-duel 3x(2'-2') Match avec enchaînement au sol obligatoire (minimum 4 pts sur chaque action) PPG cordes
vendredi 14 janvier 22 SKI DE FOND Intensité 70 %	à 10h00 Durée :02:00:00 Volume 60 %	Ski de fond
vendredi 14 janvier 22 LUTTE Intensité %	à 17h20 Durée :02:00:00 Volume %	Échauffement Travail de saisie, fixation et rotation sur la ceinture + attitude de défense. Lutte au sol sur ceinture : ((30"x3)x2))x2 Debout : travail de déplacement et préaction avec fluidité PPG gainage + élastiques
samedi 15 janvier 22 LUTTE Intensité %	à 9h00 Durée :02:00:00 Volume %	Échauffement 20' Séance individualisée de lutte

Intensité moyenne : 71%

Volume moyen : 64%

Durée totale : 21:00:00