

lundi 16 janvier 23 LUTTE Intensité 60 % Entraîneur : D. Leprince	à 8h00 Durée : 01:30:00 Volume 80 %	Echauffement 20' Répétitions vitesse Travail automatisme 10 rep sur 10 techniques
lundi 16 janvier 23 PPG Intensité 90 % Entraîneur : D. Leprince	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume 70 %	Echauffement 20' Circuit training endurance de force 3 x 6' lute ouverte Travail posture
mardi 17 janvier 23 MUSCULATION Intensité 90 % Entraîneur : C. Fontaine	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume 70 %	Musculation Haltero
mardi 17 janvier 23 LUTTE Intensité 90 % Entraîneur : D. Leprince	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume 70 %	Echauffement individuel compétition Lutte à thèmes 3 x (6 x 30/30), attaque:défense de jambes, bras tête, sol. 2 matchs Cordes
mercredi 18 janvier 23 SKI DE FOND Intensité 60 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 13h30 Durée : 02:00:00 Volume 90 %	Ski de fond
mercredi 18 janvier 23 THÉORIE Intensité % Entraîneur : I. Ladevèze	à 17h00 Durée : 01:00:00 Volume %	Groupe 1 : arbitrage Groupe 2 : animation Groupe 3 : nutrition
jeudi 19 janvier 23 Intensité % Entraîneur : K. Dollat	à 9h00 Durée : 03:00:00 Volume %	Arbitrage tournoi scolaire
jeudi 19 janvier 23 LUTTE Intensité 80 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume 70 %	Echauffement 20' Sol Lutte ouverte + lutte à thèmes 4 x (5 x 30/30) Lutte ouverte attaque/défense de jambes PPG gainage
vendredi 20 janvier 23 SKI DE FOND Intensité 80 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume 70 %	Garçons : RSH Filles : ski de fond
vendredi 20 janvier 23 LUTTE Intensité 80 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume 70 %	Echauffement 20' Travail sur les contrôles, bras tête, bras extérieur, bras dessous Lutte ouverte PPG individuel

Intensité moyenne : 79%

Volume moyen : 74%

Durée totale : 19:30:00