

lundi 27 novembre 23 PPG Intensité 60 % Entraîneur : C. Fontaine	à 8h00 Durée : 01:30:00 Volume 50 %	Circuit plio
lundi 27 novembre 23 LUTTE Intensité 50 % Entraîneur : M. Fiquet	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume 60 %	20' Echauffement 10' lutte individuelle 4x10' Révision des deux dernières semaines 3x8' Lutte ouverte 25' PPG 12x1 corde 12x10 tractions
mardi 28 novembre 23 MUSCULATION Intensité % Entraîneur : C. Fontaine	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume %	Musculation
mardi 28 novembre 23 LUTTE Intensité 60 % Entraîneur : M. Fiquet	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume 50 %	20' Echauffement 10' lutte individuelle 4x10' Bras à la volé (ma spéciale) et bras enroulé Contre bras-dessous => Saisir les deux coudes/enfourchement ; enfourchement direct 4x10' lutte ouverte
mercredi 29 novembre 23 LUTTE Intensité 10 % Entraîneur : M. Fiquet	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume 50 %	Initiation ski de fond repos
jeudi 30 novembre 23 THÉORIE Intensité % Entraîneur : C. Fontaine	à 10h00 Durée : 01:00:00 Volume %	Groupe 1 : préparation mentale Groupe 2 : BF1 Groupe 3 : vidéo
jeudi 30 novembre 23 VMA Intensité 90 % Entraîneur : C. Fontaine	à 10h30 Durée : 01:00:00 Volume 60 %	VMA 6x1' à 100% r= 1' + 10x30" à 120% r = 30" R = 6'
jeudi 30 novembre 23 LUTTE Intensité 70 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume 50 %	20' Echauffement jeux 10' répétitions 4x10' Continuité d'enfourchement att double jambe ; bras tête ; déf jambe clé allemande ; position quadrupédique 8x2' lutte PPG sur les bras
vendredi 01 décembre 23 MUSCULATION Intensité 60 % Entraîneur : C. Fontaine	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume 50 %	Musculation
vendredi 01 décembre 23 LUTTE Intensité 50 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume 70 %	Échauffement 20' + gym au sol Travail au sol sur ceinture et croisé de cheville Lutte à thème avec objectif surpassé Lutte au sol au ratio

Intensité moyenne : 56%

Volume moyen : 55%

Durée totale : 17:30:00