

<b>lundi 05 décembre 22</b> <b>PPG</b> Intensité 70 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 8h00 Durée : 01:30:00 Volume 60 %	Echauffement 15' Protocole de posture 15' Circuit training : alternance vitesse et renforcement musculaire général. x3 tours
<b>lundi 05 décembre 22</b> <b>LUTTE</b> Intensité 60 % Entraîneur : D. Leprince	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume 80 %	Echauffement 20' Test Hongrois Travail de garde, de saisie et de pousse + déclenchement d'attaque Attaque de bill + redressement avec jambe prise Lutte ouverte
<b>mardi 06 décembre 22</b> <b>MUSCULATION</b> Intensité 70 % Entraîneur : C. Fontaine	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume 60 %	Musculation
<b>mardi 06 décembre 22</b> <b>LUTTE</b> Intensité 90 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume 60 %	Echauffement corde à sauter et test 6' lutte ouverte Lutte à thème : maximum de points 6x1' - Jambe prise 6x30"-30" - bras-tête par dessus 6x30"-30" - (att-def 6-30"-30") 2 matchs arbitrés Cordes
<b>mercredi 07 décembre 22</b> <b>SKI DE FOND</b> Intensité 30 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 13h30 Durée : 03:00:00 Volume 90 %	Ski de fond
<b>mercredi 07 décembre 22</b> <b>THÉORIE</b> Intensité % Entraîneur :	à 13h30 Durée : 01:00:00 Volume %	Groupe 1 : les bases de la nutrition Groupe 2 : Animation au club de lutte Groupe 3 : Nutrition à 18h30
<b>jeudi 08 décembre 22</b> <b>MUSCULATION</b> Intensité 70 % Entraîneur : C. Fontaine	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume 60 %	Musculation
<b>jeudi 08 décembre 22</b> <b>LUTTE</b> Intensité 70 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume 70 %	Echauffement 20' Test grimpé de corde Sol : travail technique individuel Lutte au sol 4x(30"-30") / 4x(20"-20") / 4x(10"-10") Debout : Travail technique sur le contrôle bras dessous. Lutte à thème : venir chercher le contrôle, le maintenir, marquer à partir du contrôle.
<b>vendredi 09 décembre 22</b> <b>PPG</b> Intensité 80 % Entraîneur :	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume 50 %	Test tractions Échauffement course 15' zone 2 10 x 30" zone 5 -30" zone 2 Protocoles de posture
<b>vendredi 09 décembre 22</b> <b>GYM AU SOL</b> Intensité 30 % Entraîneur : A. Pavan	à 17h20 Durée : 01:00:00 Volume 30 %	Gymnastique au sol
<b>vendredi 09 décembre 22</b> <b>LUTTE</b> Intensité 70 % Entraîneur : D. Leprince	à 18h30 Durée : 01:00:00 Volume 80 %	Lutte ouverte au handicapé 6x6'
<b>samedi 10 décembre 22</b> <b>LUTTE</b> Intensité 60 % Entraîneur : D. Leprince	à 9h00 Durée : 02:00:00 Volume 80 %	Test Luc Léger Travail technique sur la garde et la création des opportunités Travail techniques att/def de jambes Lutte ouverte 6x(2' debout - 30"/30" sol)

Intensité moyenne : 64%

Volume moyen : 65%

Durée totale : 21:30:00