

lundi 04 décembre 23 PPG Intensité 80 % Entraîneur : C. Fontaine	à 8h00 Durée : 01:30:00 Volume 60 %	Echauffement Travail sur rameur 10x200m Circuit pliométrie/renfo
lundi 04 décembre 23 LUTTE Intensité 60 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume 70 %	Echauffement 20min Éducatifs sur défense au sol. Lutte au sol 8x(30"-30") Répétitions techniques sur bras-dessous Matches tournantes par groupe de 3 15'
mardi 05 décembre 23 LUTTE Intensité 60 % Entraîneur : C. Fontaine	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume 60 %	Musculation
mardi 05 décembre 23 LUTTE Intensité 100 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume 40 %	Echauffement individuel 30' 3 matchs arbitrés Retour technique sur les matchs
mercredi 06 décembre 23 SKI DE FOND Intensité 30 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 13h30 Durée : 02:30:00 Volume 60 %	2ème séance de ski de fond
mercredi 06 décembre 23 LUTTE Intensité 50 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 17h00 Durée : 01:00:00 Volume 60 %	Echauffement 10' Travail technique sur enchaînement debout-sol jambe croisée
jeudi 07 décembre 23 LUTTE Intensité 70 % Entraîneur : C. Fontaine	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume 60 %	Groupe des nouveaux : théorie sur l'arbitrage + VMA Groupe des anciens : musculation
jeudi 07 décembre 23 LUTTE Intensité 70 % Entraîneur : C. Fontaine	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume 60 %	Echauffement jeux 30' Test grimpe de corde Répétitions techniques individuelles 15' Travail de pousse et d'entrées d'attaques aux jambes + relances Lutte à objectifs
vendredi 08 décembre 23 LUTTE Intensité 70 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume 60 %	Groupe des anciens : BF1 ou vidéo + VMA Groupe des nouveaux : musculation
vendredi 08 décembre 23 LUTTE Intensité 50 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume 60 %	Echauffement 20' Test multibonds Travail technique sur position quadrupédique haute et lutte à thème Lutte ouverte 3x(30"-30" sol + 4' debout + 30"-30" sol)

Intensité moyenne : 64%

Volume moyen : 59%

Durée totale : 19:00:00