

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

Intensité moyenne : 64%

Volume moyen : 59%

Durée totale : 19:00:00