

<b>lundi 12 décembre 22</b> <b>PPG</b> Durée : Intensité % Volume % Entraîneur : I. Ladevèze	à 8h00	Echauffement 15' Protocole de posture 15' Circuit training : alternance vitesse et renforcement musculaire général. x3 tours
<b>lundi 12 décembre 22</b> <b>LUTTE</b> Durée : 02:00:00 Intensité % Volume % Entraîneur : D. Leprince	à 17h20	Echauffement 20' Test multibonds Travail technique sur les saisies et atta/def jambe prise 4x(10' technique - 4x30" -30" jambe prise) Lutte ouverte par groupe de 3.
<b>mardi 13 décembre 22</b> <b>MUSCULATION</b> Durée : 02:00:00 Intensité % Volume % Entraîneur : C. Fontaine	à 10h00	Echauffement mobilité et postures Musculation
<b>mardi 13 décembre 22</b> <b>LUTTE</b> Durée : 02:00:00 Intensité % Volume % Entraîneur : D. Leprince	à 17h20	Echauffement type compétition Répétitions techniques individuelles avec enchaînement debout-sol Tournante debout 3x6' toujours le même au milieu Tournante au sol 6x30" toujours le même au milieu PPG cordes
<b>mercredi 14 décembre 22</b> <b>SKI ALPIN</b> Durée : 03:00:00 Intensité % Volume % Entraîneur : I. Ladevèze	à 13h00	Première séance de ski alpin
<b>mercredi 14 décembre 22</b> <b>THÉORIE</b> Durée : 01:00:00 Intensité % Volume % Entraîneur :	à 17h00	Groupe 1 : La gestion de la blessure Groupe 2 : Animateur Groupe 3 : préparation mentale
<b>jeudi 15 décembre 22</b> <b>MUSCULATION</b> Durée : 02:00:00 Intensité % Volume % Entraîneur : C. Fontaine	à 10h00	Echauffement mobilité et postures Musculation
<b>jeudi 15 décembre 22</b> <b>LUTTE</b> Durée : 02:00:00 Intensité % Volume % Entraîneur : I. Ladevèze	à 17h20	Echauffement jeux 20' Travail technique au sol sur ramassement de bras + ceinture. Lutte au ratio. 10x (30"-30") Lutte debout travail de garde et d'entrée Lutte par équipe avec 30" score cumulable. PPG gainage
<b>vendredi 16 décembre 22</b> <b>PPG</b> Durée : 02:00:00 Intensité % Volume % Entraîneur : I. Ladevèze	à 10h00	Couse 15' en zone 2 + gamme d'athlétisme Demi-cooper 10 x 30" zone 2 - 30" zone 5 Protocole de posture

Intensité moyenne : %

Volume moyen : %

Durée totale : 16:00:00