

<b>lundi 11 décembre 23</b> <b>PPG</b> Intensité 80 % Entraîneur : C. Fontaine	à 8h00 Durée : 02:00:00 Volume 60 %	Echauffement Travail sur rameur 10x200m Circuit pliométrie/renfo
<b>lundi 11 décembre 23</b> <b>LUTTE</b> Intensité 60 % Entraîneur : M. Fiquet	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume 60 %	20' Echauffement avec Léopold Test tractions 30' Travail technique sur position quadrupédique haute et lutte à thème (souplesse, technique Zelim) Lutte ouverte 3x(30"-30" sol + 4' debout + 30"-30" sol) 12 x 1 corde et 10X12 tractions
<b>mardi 12 décembre 23</b> <b>MUSCULATION</b> Intensité 60 % Entraîneur : C. Fontaine	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume 50 %	Test corde à sauter Musculation
<b>mardi 12 décembre 23</b> <b>LUTTE</b> Intensité 100 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume 60 %	Echauffement 30' individuel type compétition 3 Matches
<b>mercredi 13 décembre 23</b> <b>SKI ALPIN</b> Intensité 40 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 13h30 Durée : 02:00:00 Volume 60 %	Ski ??
<b>jeudi 14 décembre 23</b> <b>MUSCULATION</b> Intensité 50 % Entraîneur : C. Fontaine	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume 60 %	Groupe des nouveaux : Nutrition + VMA Groupe des anciens : Musculation
<b>jeudi 14 décembre 23</b> <b>LUTTE</b> Intensité 50 % Entraîneur : M. Fiquet	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume 60 %	20' Echauffement pris en charge par Léon. Test Hongrois 30' Travail technique défense de jambe ; protéger 2ème jambe/ramasser jambe adv et renverser ; défense att tête int rentrer bras et mettre la pression sur épaule Lutte à thème 4 x 30/30 sur chaque thème 1°) jambe prise tête ext ; 2°) tête int 3°) tête ext au sol 4°) tête int au sol 5°) sauteur
<b>vendredi 15 décembre 23</b> <b>VMA</b> Intensité 90 % Entraîneur : M. Fiquet	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume 60 %	Groupe des nouveaux : Musculation Groupe des anciens : groupe 2 BF1 et groupe 3 prépa mentale + VMA
<b>vendredi 15 décembre 23</b> <b>LUTTE</b> Intensité 50 % Entraîneur : M. Fiquet	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume 60 %	20' Echauffement pris en charge par Léane Test Luc Léger 15' Révisions saisie triceps + 4 variantes 10' Ajout : défense adv en passage arrière / continuer att double jambe 10' Ajout : défense adv en passage arrière / continuer att double jambe / re défense adv de l'att
<b>samedi 16 décembre 23</b> <b>LUTTE</b> Intensité 50 % Entraîneur : M. Fiquet	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume 60 %	Individuelle et sauna

Intensité moyenne : 63%

Volume moyen : 59%

Durée totale : 20:00:00