

lundi 03 janvier 22	à 8h00	Échauffement "décrassage" 25' Travail sur défense de ceinture et mobilité au sol. Lutte indiennes 10 passages Lutte au sol 6x(30"-30")
LUTTE	Durée :01:30:00	
Intensité %	Volume %	
lundi 03 janvier 22	à 17h20	Circuit training.
PPG	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
lundi 03 janvier 22	à 18h30	Travail technique sur position quadrupédique haute. Lutte à thème
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
mardi 04 janvier 22	à 10h00	Musculation
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
mardi 04 janvier 22	à 17h20	Échauffement individuel 30' 3 matchs arbitrés PPG cordes
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
mercredi 05 janvier 22	à 13h30	Ski alpin
SKI ALPIN	Durée :04:00:00	
Intensité %	Volume %	
jeudi 06 janvier 22	à 10h00	Construction d'une séance individualisée
THÉORIE	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
jeudi 06 janvier 22	à 11h00	Lutte individualisée
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
jeudi 06 janvier 22	à 17h20	Échauffement jeux 20' Pousse et déplacements + recherche du contrôle bras dessous. Travail technique sur bras-dessous Lutte à thème Lutte ouverte
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
vendredi 07 janvier 22	à 10h00	Ski de fond
SKI DE FOND	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
vendredi 07 janvier 22	à 17h20	Gréco : Libre
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
samedi 08 janvier 22	à 9h00	
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	

Intensité moyenne : %

Volume moyen : %

Durée totale : 20:30:00