

lundi 18 décembre 23 PPG Intensité 70 % Entraîneur : C. Fontaine	à 8h00 Durée : 02:00:00 Volume 70 %	Echauffement Travail sur rameur 10x200m + 5 burpees Circuit pliométrie/renfo
lundi 18 décembre 23 LUTTE Intensité 60 % Entraîneur : M. Fiquet	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume 60 %	20' Echauffement pris en charge par Briec / 5' répétitions techniques individuelles + rattrapage test 15' att bras dessous 1°) décalage latéral att 1 jbe ; 2°) Passage dessous att double jambe 3°) feinte att amené au sol 15' déf bras dessous 1°) att en laissant partir épaule att 1 jbe 2°) enforchement 3°) att en rotation
mardi 19 décembre 23 MUSCULATION Intensité 50 % Entraîneur : C. Fontaine	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume 60 %	
mardi 19 décembre 23 LUTTE Intensité 100 % Entraîneur : M. Fiquet	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume 60 %	Echauffement individuel Match + rattrapage test ; 4min match
mercredi 20 décembre 23 SKI ALPIN Intensité 50 % Entraîneur : M. Fiquet	à 13h30 Durée : 02:00:00 Volume 60 %	Ski alpin
jeudi 21 décembre 23 MUSCULATION Intensité 80 % Entraîneur : C. Fontaine	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume 60 %	VMA 20' technique Lutte au sol, ceinture de coté et ramassement de bras 2'att/2'déf x5 opposition max
jeudi 21 décembre 23 LUTTE Intensité 70 % Entraîneur : M. Fiquet	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume 50 %	20' échauffement avec Léopold Rattrapage de test 8x6' lutte ouverte PPG 12x1 corde 10x12 tractions
vendredi 22 décembre 23 LUTTE Intensité % Entraîneur : I. Ladevèze	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume %	Repos
vendredi 22 décembre 23 LUTTE Intensité 60 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume 60 %	Echauffement prit en charge par Léane Répétition technique individuelle debout et sol Tournante

Intensité moyenne : 68%

Volume moyen : 60%

Durée totale : 18:00:00