

lundi 08 janvier 24 PPG Intensité 50 % Entraîneur : C. Fontaine	à 8h00 Durée : 01:30:00 Volume 60 %	Echauffement 20 min Circuit agilité et cardio et renforcement global
lundi 08 janvier 24 LUTTE Intensité 60 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume 70 %	Echauffement 20' Répétitions techniques 15' + 3 passages lutte à thème sur : passage arrière, att jambes, def jambes, sol Lutte 3x2' objectif tombé
mardi 09 janvier 24 MUSCULATION Intensité 60 % Entraîneur : C. Fontaine	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume 70 %	Musculation
mardi 09 janvier 24 LUTTE Intensité 100 % Entraîneur : M. Fiquet	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume 20 %	Echauffement type compétition 3 matchs arbitrés PPG
mercredi 10 janvier 24 SKI ALPIN Intensité 20 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 13h30 Durée : 03:00:00 Volume 50 %	Ski alpin
mercredi 10 janvier 24 LUTTE Intensité 60 % Entraîneur : M. Fiquet	à 17h00 Durée : 01:00:00 Volume 50 %	Echauffement spécifique 10' Travail technique au sol sur ceinture et ramassement de bras. <i>Leçon individuelle : Thomas avec Isabelle sur att en rotation</i>
jeudi 11 janvier 24 MUSCULATION Intensité 50 % Entraîneur : C. Fontaine	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume 60 %	Groupe des nouveaux : ski de fond Groupe des anciens : musculation
jeudi 11 janvier 24 LUTTE Intensité 60 % Entraîneur : M. Fiquet	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume 80 %	Echauffement 20' jeux Travail technique sur entrée d'attaque sur saisie nuque + saisie extérieure et saisie intérieure. <i>Leçon individuelle : Léane avec Isabelle sur att de jambe en se relevant</i> Lutte 12x1' r=1' PPG abdos / cordes
vendredi 12 janvier 24 SKI DE FOND Intensité 50 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume 60 %	Groupe des anciens : ski de fond Groupe des nouveaux : musculation
vendredi 12 janvier 24 LUTTE Intensité 60 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume 70 %	Echauffement 10' + gym au sol 30' Travail de fourche 30' Lutte ouverte : 4x(2' debout / 30"-30" sol / 1' debout) <i>Leçon individuelle : Briec avec Maxime sur défense de jambe</i>
samedi 13 janvier 24 LUTTE Intensité % Entraîneur : M. Fiquet	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume %	Echauffement jeu Lutte au plaisir

Intensité moyenne : 57%

Volume moyen : 59%

Durée totale : 21:30:00