

<b>lundi 15 janvier 24</b> <b>PPG</b> Intensité % Entraîneur : C. Fontaine	à 8h00 Durée : 02:00:00 Volume %	Circuit 500m rameur + 15 rep sur exercices x3
<b>lundi 15 janvier 24</b> <b>LUTTE</b> Intensité % Entraîneur : I. Ladevèze	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume %	20min Echauffement 10min technique individuelle debout 15min sol technique : bascule + variante 1'att / 1'def x 5 15min sol technique : bascule + variante 1'att / 1'def x 5 PPG tractions
<b>mardi 16 janvier 24</b> <b>MUSCULATION</b> Intensité % Entraîneur : C. Fontaine	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume %	Musculation endurance de force
<b>mardi 16 janvier 24</b> <b>LUTTE</b> Intensité % Entraîneur : M. Fiquet	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume %	Echauffement pris en charge par Léon Match
<b>mercredi 17 janvier 24</b> <b>SKI ALPIN</b> Intensité % Entraîneur : I. Ladevèze	à 13h15 Durée : 02:00:00 Volume %	2ème séance de ski alpin
<b>mercredi 17 janvier 24</b> <b>THÉORIE</b> Intensité % Entraîneur : I. Ladevèze	à 17h00 Durée : 02:00:00 Volume %	Nutrition apport protéines
<b>jeudi 18 janvier 24</b> <b>SKI DE FOND</b> Intensité % Entraîneur : I. Ladevèze	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume %	Groupe des nouveaux : Ski de fond Groupe des anciens : musculation
<b>jeudi 18 janvier 24</b> <b>LUTTE</b> Intensité % Entraîneur : M. Fiquet	à 17h00 Durée : 02:00:00 Volume %	Echauffement pris en charge par 10min lutte individuel 15min révision contrôle nuque triceps Tournante par groupe de 3 ou 4 thème faire reculer l'adv passage de 4x1' repos = 5min Tournante par groupe de 3 ou 4 thème lutte complète passage de 4x1' repos =
<b>vendredi 19 janvier 24</b> <b>MUSCULATION</b> Intensité % Entraîneur : M. Fiquet	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume %	Groupe des nouveaux : musculation Groupe des anciens : Ski de fond
<b>vendredi 19 janvier 24</b> <b>LUTTE</b> Intensité % Entraîneur : I. Ladevèze	à 17h00 Durée : 02:00:00 Volume %	Echauffement pris en charge par Révisions préférentielles sur bascule au sol Répétition technique debout 5x8' lutte ouverte
<b>samedi 20 janvier 24</b> <b>LUTTE</b> Intensité % Entraîneur : I. Ladevèze	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume %	Echauffement jeu Lutte individuel

Intensité moyenne : %

Volume moyen : %

Durée totale : 22:00:00