

lundi 22 janvier 24 PPG Intensité 80 % Entraîneur : C. Fontaine	à 8h00 Durée : 01:30:00 Volume 80 %	Circuit endurance de force 500m rameur + 15 rep sur exercices x3
lundi 22 janvier 24 LUTTE Intensité 80 % Entraîneur : M. Fiquet	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume 80 %	Echauffement 20' Travail technique sur bras dessus-dessous à mi-hauteur 5x2' sur ce thème lutte ouverte 5x4'
mardi 23 janvier 24 LUTTE Intensité 60 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume 70 %	Echauffement 20' Répétitions d'automatismes 5x3' Lutte à thème : toujours le même en attaque : contrôle bras ext ou bras dessous / jambe prise / bras-tête / passage de haie / sol. x2x3 Lutte tactique sur la gestion de fin de match.
mercredi 24 janvier 24 SKI ALPIN Intensité 30 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 13h15 Durée : 03:00:00 Volume 40 %	Ski alpin
mercredi 24 janvier 24 LUTTE Intensité % Entraîneur : M. Fiquet	à 17h00 Durée : 01:00:00 Volume %	Echauffement spécifique Technique sur bras-tête par dessus
jeudi 25 janvier 24 MUSCULATION Intensité 70 % Entraîneur : C. Fontaine	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume 60 %	Groupe des nouveaux : musculation Groupe des anciens : Ski de fond
jeudi 25 janvier 24 LUTTE Intensité 80 % Entraîneur : M. Fiquet	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume 60 %	Echauffement jeux 30' Répétitions techniques individuelles avec enchaînement debout-sol 20' Lutte au ratio au sol 8x30"-30" / debout 8x1'-1'
vendredi 26 janvier 24 SKI DE FOND Intensité 70 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume 60 %	Groupe des nouveaux : musculation Groupe des anciens : Ski de fond
vendredi 26 janvier 24 LUTTE Intensité 50 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume 60 %	Echauffement 20' avec gym au sol Travail technique sur les entrées d'attaque aux jambes avec saisie int/ext Travail technique sur défense de jambes Tournante par groupe de 3.

Intensité moyenne : 65%

Volume moyen : 64%

Durée totale : 17:30:00