

lundi 29 janvier 24 PPG Intensité 80 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 8h00 Durée : 01:30:00 Volume 80 %	Circuit endurance de force 500m rameur + 15 rep sur exercices x3
lundi 29 janvier 24 LUTTE Intensité 90 % Entraîneur : M. Fiquet	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume 70 %	Échauffement 20' + éducatifs sur la poussée Touche genou et touche cheville Montante-descendante : 1/ Sumo 8x20"-20" 2/ Sortie + attaque 8x20"-20" Répétitions techniques à partir de la réaction sur la zone Lutte à thème 4x(15"-15") sur double jambe, une jambe, bras-tête, passage de haie, quadrupédique haute, sol.
mardi 30 janvier 24 LUTTE Intensité 100 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume 60 %	Échauffement 20' + lutte indienne Travail tactique sur la gestion de fin de match ATT/ DEF Lutte à thème fin de match 15x (30"-30") Travail sur fond de fatigue 4x(45" fatigue pour DEF + 30" att/def) + 4x(45" fatigue pour DEF et ATT + 30" att/def) r=1'
mercredi 31 janvier 24 SKI ALPIN Intensité 30 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 13h30 Durée : 03:00:00 Volume 40 %	Ski alpin
mercredi 31 janvier 24 LUTTE Intensité 60 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 17h00 Durée : 01:00:00 Volume 70 %	Travail individualisé sur point fort à renforcer ou point faible à réduire.
jeudi 01 février 24 MUSCULATION Intensité 70 % Entraîneur : M. Fiquet	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume 60 %	Groupe des nouveaux : ski de fond Groupe des anciens : musculation
jeudi 01 février 24 LUTTE Intensité 70 % Entraîneur : M. Fiquet	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume 65 %	Échauffement jeux 30' Lutte au sol 8x(30"-30") Travail technique sur att/def ceinture de côté et def d'arraché gréco Lutte au sol par groupe de 3 : 12x30"
vendredi 02 février 24 SKI DE FOND Intensité 70 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume 60 %	Groupe des anciens : ski de fond Groupe des nouveaux : musculation

Intensité moyenne : 71 %

Volume moyen : 63 %

Durée totale : 15:30:00