

| | | | |
|-------------------------|-----------------|--|--|
| Lundi 02 Décembre 13 | à 8h00 | | * Échauffement 20' + éducatifs surpassés * Technique sur ceinture de côté et enchaînement clef au corps * Révision technique individuelle 15' * Lutte au sol 5x(30"-30") |
| LUTTE | Durée :02:00:00 | | |
| Intensité 70 % | Volume 80 % | | |
| Lundi 02 Décembre 13 | à 16h45 | | * Circuit training PPG |
| PPG | Durée :01:15:00 | | |
| Intensité 80 % | Volume 80 % | | |
| Lundi 02 Décembre 13 | à 18h00 | | * Lutte par trois 15' debout - 10' au sol * Étirements |
| LUTTE | Durée :01:00:00 | | |
| Intensité 90 % | Volume 70 % | | |
| Mardi 03 Décembre 13 | à 10h00 | | * Musculation |
| MUSCULATION | Durée :02:00:00 | | |
| Intensité 80 % | Volume 80 % | | |
| Mardi 03 Décembre 13 | à 17h00 | | * 3 ateliers vitesse * Par groupe de trois: 5x6 rep; 5x5 rep; 5x4 rep; 5x3 rep sur B&V, hongrois, hanché, esquive, tirade de bras. * 6x1' lutte * Lutte 2x(2x3') |
| LUTTE | Durée :02:00:00 | | |
| Intensité 95 % | Volume 80 % | | |
| Mercredi 04 Décembre 13 | à 13h30 | | * Ski de fond * Bains / Sauna |
| SKI DE FOND | Durée :03:00:00 | | |
| Intensité 60 % | Volume 100 % | | |
| Judi 05 Décembre 13 | à 17h00 | | * Échauffement 20' * 15' de pousse, décalages * Match 2x3' * Technique 5' lutte 1' / tech 4' lutte 2' / tech 3' lutte 3' / tech 2' lutte 4' / tech 1' - lutte 5'. R=1' * Entraînement individuel |
| LUTTE | Durée :02:00:00 | | |
| Intensité 90 % | Volume 90 % | | |
| Vendredi 06 Décembre 13 | à 10h00 | | * 50m crawl, 50m brasse, 50m dos, 50m libre. * Bras: 100m brasse avec pull * Jambes: 100m brasse avec planche * 100m brasse * 3 apnées |
| NATATION | Durée :00:45:00 | | |
| Intensité 60 % | Volume 80 % | | |
| Vendredi 06 Décembre 13 | à 10h00 | | * Musculation |
| MUSCULATION | Durée :01:00:00 | | |
| Intensité 90 % | Volume 80 % | | |
| Vendredi 06 Décembre 13 | à 17h00 | | * Échauffement 20' * Technique sur les contrôles. * Entraînement individuel. |
| LUTTE | Durée :02:00:00 | | |
| Intensité 80 % | Volume 80 % | | |
| Samedi 07 Décembre 13 | à | | REPOS |
| REPOS | Durée : | | |
| Intensité % | Volume % | | |

Intensité moyenne : 80%

Volume moyen : 82%

Durée totale : 17:00:00