

Lundi 09 Décembre 13 LUTTE	à 8h00 Durée :01:30:00 Intensité 70 % Volume 80 %	- Échauffement en coordination - Technique et lutte sur ramassements de bras au sol
Lundi 09 Décembre 13 PPG	à 17h00 Durée :01:30:00 Intensité 90 % Volume 90 %	Circuit training 3 blocs: - endurance de force 1 - endurance de force 2 - Puissance
Lundi 09 Décembre 13 LUTTE	à 18h00 Durée :01:00:00 Intensité 90 % Volume 90 %	* Lutte à l'indienne * Répétitions technique par trois (1ere en vitesse, 2ème en pousse) * 4x 3' lutte (1' lutte - 1' rep technique - 1 lutte) * Lutte 10'
Mardi 10 Décembre 13 MUSCULATION	à 10h00 Durée :02:00:00 Intensité 80 % Volume 80 %	* Test corde à sauter * Musculation
Mardi 10 Décembre 13 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 100 % Volume 70 %	* Échauffement type compétition * 3 matchs arbitrés * Test grimpé de corde
Mercredi 11 Décembre 13 SKI DE FOND	à 13h30 Durée :03:00:00 Intensité 70 % Volume 100 %	- Ski de fond
Mercredi 11 Décembre 13 SKI DE FOND	à 17h00 Durée :01:00:00 Intensité 90 % Volume 90 %	* Technique - libre: position quadrupédique haute - gréco: ceinture en enchaînement * Lutte au sol: 10x(30"-30") * Sauna, bains
Judi 12 Décembre 13 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 90 % Volume 90 %	* Échauffement basket * Pousse 15' * Libre: technique sur déf de jambes / grécos: technqie sur bras dessous * Lutte: 2x (2x3') * Tests bonds et enlevé avant
Vendredi 13 Décembre 13 NATATION	à 10h00 Durée :01:00:00 Intensité 70 % Volume 60 %	Natation sur le crawl
Vendredi 13 Décembre 13 MUSCULATION	à 11h00 Durée :01:00:00 Intensité 80 % Volume 80 %	Musculation
Vendredi 13 Décembre 13 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 80 % Volume 80 %	* Échauffement 20' * Lutte au sol: 6x (45"-45") * Technqie bras-tête * Lutte à thème tacique * Test traction et test hongrois
Samedi 14 Décembre 13 LUTTE	à 17h00 Durée :01:30:00 Intensité 95 % Volume 80 %	* Test navette * Révision technique individuelle * Lutte * Sauna / bains

Intensité moyenne : 84%

Volume moyen : 83%

Durée totale : 19:30:00