

Lundi 16 Décembre 13	à 8h00	* Technique et match au sol
LUTTE	Durée :01:40:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Lundi 16 Décembre 13	à 17h00	Circuit training 3 blocs: - endurance de force 1 - endurance de force 2 - Puissance
PPG	Durée :01:00:00	
Intensité 90 %	Volume 80 %	
Lundi 16 Décembre 13	à 18h00	* Lutte à thème sur le verrouillage des contrôles: bras dessous, bras extérieur, bras-tête haut, saisie poignet coude. * Lutte à thème sur les contrôles * Lutte à distance, à mi-distance, au contact. 3x(2x4)'
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité 90 %	Volume 75 %	
Mardi 17 Décembre 13	à 10h00	* Musculation
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Mardi 17 Décembre 13	à 17h00	* Échauffement 20' * Révision technique sur les préactions pour attaque aux jambes ou attaque à la ceinture. * Répétitions technique: 4x10 * 2 matchs arbitrés
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Mercredi 18 Décembre 13	à 13h30	* Ski de fond
SKI DE FOND	Durée :03:00:00	
Intensité 70 %	Volume 100 %	
Mercredi 18 Décembre 13	à 17h00	* Technique au sol sur ramassements de bras * Étirements /sauna / bains
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité 70 %	Volume 80 %	
Jeudi 19 Décembre 13	à 17h00	* Échauffement 30min jeux * Technique enchaînement debout-sol * Libre: défense de jambe / gréco: bras extérieur + lutte à thème * Lutte les yeux fermés
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 85 %	Volume 90 %	
Vendredi 20 Décembre 13	à 10h00	* 100m échauffement nage libre * 100m crawl, 50m brasse, 50m dos * Course en relais * 3 plongeurs canard + 3 apnées
NATATION	Durée :01:00:00	
Intensité 60 %	Volume 60 %	
Vendredi 20 Décembre 13	à 11h00	* Musculation
MUSCULATION	Durée :01:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Vendredi 20 Décembre 13	à 17h00	Lutte au plaisir
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	

Intensité moyenne : 77%

Volume moyen : 79%

Durée totale : 17:40:00