

Lundi 07 Décembre 15	à 8h00	* Échauffement 20' * Circuit training
PPG	Durée :01:30:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Lundi 07 Décembre 15	à 17h00	* Échauffement 20' * Travail technique sur bras tête par dessus et enchainement au sol * Lutte à thème 1x10' / 6x (30"-30") * Test multi bonds et enlevé avant
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 60 %	
Mardi 08 Décembre 15	à 10h00	* Échauffement corde à sauter + test corde à sauter * Musculation
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Mardi 08 Décembre 15	à 17h00	* Initiation au jujitsu brésilien avec Nicolas Delchambre
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 50 %	Volume 50 %	
Mercredi 09 Décembre 15	à 10h00	* Cross UNSS régional pour les qualifiés * Ski de fond pour les autres
CROSS	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Jeudi 10 Décembre 15	à 17h00	* Échauffement en vitesse * Travail de pousse et de répétitions techniques individuelles. Trouver sa spéciale debout. * Travail au sol. Trouver sa spéciale au sol * Lutte par groupe de 4: 2x6' toujours e même au milieu * Test tractions et hongrois
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 90 %	Volume 60 %	
Vendredi 11 Décembre 15	à 10h00	* Échauffement corde à sauter et gainage * Pliométrie dans les gradins * Musculation
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 60 %	
Vendredi 11 Décembre 15	à 10h00	* Assouplissements et acrogym 30' * Travail technique sur bras-tête * Lutte 4x3' * Test grimpé de corde
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 70 %	
Samedi 12 Décembre 15	à 8h00	* Échauffement jeux * Travail technique individuel sur les points faibles * Test Luc Léger
LUTTE	Durée :01:30:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Samedi 12 Décembre 15	à 9h30	* Cours sur la nutrition
LUTTE THEORIE	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	

Intensité moyenne : 71 %

Volume moyen : 65 %

Durée totale : 18:00:00