

lundi 06 décembre 21	à 8h00	Échauffement 20' Travail technique sur bascule et enchaînements Lutte à thème.
LUTTE	Durée :01:30:00	
Intensité 40 %	Volume 50 %	
lundi 06 décembre 21	à 17h20	Circuit vitesse
PPG	Durée :01:00:00	
Intensité 70 %	Volume 40 %	
lundi 06 décembre 21	à 18h30	Travail de l'enchaînement debout-sol avec jambe croisée.
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité 50 %	Volume 40 %	
mardi 07 décembre 21	à 8h00	Compétition d'haltérophilie
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 50 %	
mardi 07 décembre 21	à 17h20	Échauffement 20' Travail technique sur les esquives et relances, puis les défenses de jambes au temps. Lutte à thème : touche genou, attrape jambe, attaque de jambe, jambe prises Test cordes
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 70 %	
mercredi 08 décembre 21	à 13h00	Première séance de ski alpin
SKI ALPIN	Durée :04:00:00	
Intensité %	Volume %	
mercredi 08 décembre 21	à 17h00	Échauffement 10' en spécifique au sol Révisions sur bascule Lutte au sol 8x(30"-30")
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité 70 %	Volume 60 %	
jeudi 09 décembre 21	à 10h00	Groupe 1 : Agir au bon moment Groupe 2 : Construction d'une séance Groupe 3 : Nutrition
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
jeudi 09 décembre 21	à 11h00	course 1x2' à 100% VMA r=1' / rameur 1x2' à +10s R=2' course 3x1' à 120% VMA r=1' R=2' / rameur 3x1' au temps 500m = R=4' course 8x30" à 130% VMA r=30" R=2' / rameur 8x30" à -15" r=30"
VMA	Durée :01:00:00	
Intensité 90 %	Volume 50 %	
jeudi 09 décembre 21	à 17h20	Échauffement + Test corde à sauter Travail technique sur la défense de jambe prise tête intérieur et tête extérieur Lutte à thème jambe prise Test Burpees
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 80 %	
vendredi 10 décembre 21	à 10h00	Test rameur Musculaton
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 60 %	
vendredi 10 décembre 21	à 17h20	Échauffement 20' Gréco : Travail sur les arrachés Libre : Travail sur bras-tête par dessus Test multibonds Sauna
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	

Intensité moyenne : 66%

Volume moyen : 56%

Durée totale : 20:30:00