

Lundi 01 Décembre 14 <u>LUTTE</u>	à 8h00 Durée :01:40:00	* Échauffement éducatifs sur cambré * travail technique sur enchaînement ceinture - liane - cuisse à rebours * Lutte au sol: 10x (40"-40")
Intensité 60 %	Volume 70 %	
Lundi 01 Décembre 14 <u>PPG</u>	à 16h45 Durée :01:00:00	* Échauffement individuel * Circuit: (500 rameur + 10 ateliers force alterné puissance 10 rep sur chaque)x3
Intensité 90 %	Volume 90 %	
Lundi 01 Décembre 14 <u>LUTTE</u>	à 18h00 Durée :01:00:00	* Travail de placement en traversée sur attaques/défense de jambe
Intensité 60 %	Volume 70 %	
Mardi 02 Décembre 14 <u>MUSCULATION</u>	à 10h00 Durée :02:00:00	* Musculation
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Mardi 02 Décembre 14 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :02:00:00	* Échauffement 20' * Technique sur les contrôles bras dessous et bras extérieur * Lutte 1x 6' - 2x3' - 3x1' - 3x30" - 3x15"
Intensité 90 %	Volume 80 %	
Mercredi 03 Décembre 14 <u>SKI DE FOND</u>	à 14h00 Durée :02:00:00	Initiation... s'il y a de la neige...
Intensité 50 %	Volume 50 %	
Jeudi 04 Décembre 14 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :02:00:00	* Échauffement * Technique et lutte sur la défense de jambe * PPG: traversée corennes + 1 fois le max de tractions
Intensité %	Volume %	
Vendredi 05 Décembre 14 <u>LUTTE</u>	à 10h00 Durée :01:00:00	* Travail sur rythme, changement de rythme et entrée d'attaque aux jambes
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Vendredi 05 Décembre 14 <u>MUSCULATION</u>	à 11h00 Durée :01:00:00	* Musculation
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Vendredi 05 Décembre 14 <u>REPOS</u>	à 17h00 Durée :	
Intensité %	Volume %	
Samedi 06 Décembre 14 <u>VMA</u>	à 8h00 Durée :02:00:00	* Échauffement jeux 20' * Pousse et répétitions techniques individuelles 30' * MA 1X4' 90% R=1' / 2x2' 100% r=1' R=2' / 6x1' 110% r=1'R=3' / 10x30" 120% r=30"
Intensité 90 %	Volume 90 %	

Intensité moyenne : 74%

Volume moyen : 76%

Durée totale : 15:40:00