

Lundi 08 Décembre 14	à 8h00	* Échauffement éducatifs sur cambré * travail technique sur enchaînement ceinture - liane - cuisse à rebours * Lutte au sol: 10x (40"-40")
LUTTE	Durée :01:40:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Lundi 08 Décembre 14	à 16h45	* Échauffement individuel * Évaluation sur circuit: (500 rameur + 10 ateliers force alterné puissance 10 rep sur chaque)x3
PPG	Durée :01:00:00	
Intensité 90 %	Volume 90 %	
Lundi 08 Décembre 14	à 18h00	* Technique sur position quadrupédique haute
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité 90 %	Volume 90 %	
Mardi 09 Décembre 14	à 10h00	* Musculation * Test rameur
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Mardi 09 Décembre 14	à 17h00	* Échauffement individuel type compétition * 3 matchs arbitrés * Retour tactique et technique sur les matchs * Test tractions + multibonds + enlevé avant
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 100 %	Volume 90 %	
Mercredi 10 Décembre 14	à 17h00	Initiation au ski de fond... s'il y a de la neige...
SKI DE FOND	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 60 %	
Mercredi 10 Décembre 14	à 17h00	* Travail en lutte demi-serrée sur enchaînement debout-sol * Lutte au sol 2x10' - 10x (30"-30") - 10x (10"-10") * Test hongrois
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité 60 %	Volume 60 %	
Jeudi 11 Décembre 14	à 17h00	* Échauffement 20' jeux * 15' de pousse, décalages * Match 2x3' * Technique 5' lutte 1' / tech 4' lutte 2' / tech 3' lutte 3' / tech 2' lutte 4' / tech 1' - lutte 5'. R=1' * Test corde
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 90 %	Volume 80 %	
Vendredi 12 Décembre 14	à 10h00	* Échauffement 200m libre * Travail sur brasse * Apnées
NATATION	Durée :01:00:00	
Intensité 30 %	Volume 30 %	
Vendredi 12 Décembre 14	à 11h00	* Musculation
MUSCULATION	Durée :01:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Vendredi 12 Décembre 14	à 17h00	* Échauffement acrogym * Travail technique sur défense passage de haie * Lutte à thème * Test Delorm
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	

Samedi 13 Décembre 14 à 8h00

VMA

Durée :01:30:00

Intensité 100 %

Volume 70 %

* Échauffement jeux 20'

* Pousse et répétitions techniques individuelles 30'

* VMA: 5x(4x45"+3 rep de lutte en vitesse) à 120% de la VMA r=1', R=3'

Samedi 13 Décembre 14 à 9h30

LUTTE THEORIE

Durée :01:00:00

Intensité %

Volume %

Théorie sur l'alimentation

Intensité moyenne : 78%

Volume moyen : 73%

Durée totale : 19:10:00