

Lundi 15 Décembre 14	à 8h00	* Échauffement + éducatifs * Travail technique sur att/def de ceinture de côté * Lutte au sol 3x6'
<b><u>LUTTE</u></b>	Durée :01:40:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Lundi 15 Décembre 14	à 17h00	Soirée de Noël Entraînement avec le club et l'UNSS + démonstration
	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Mardi 16 Décembre 14	à 10h00	* Musculation
<b><u>MUSCULATION</u></b>	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Mardi 16 Décembre 14	à 17h00	* Échauffement individuel * Évaluation sur circuit: (500 rameur + 10 ateliers force alterné puissance 10 rep sur chaque)x3
<b><u>PPG</u></b>	Durée :02:00:00	
Intensité 90 %	Volume 90 %	
Mercredi 17 Décembre 14	à 13h30	* Ski de fond
<b><u>SKI DE FOND</u></b>	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 90 %	
Mercredi 17 Décembre 14	à 17h00	* Travail sur position quadrupédique haute * Lutte à thème * Lutte au sol 15x (30"-30")
<b><u>LUTTE</u></b>	Durée :01:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Jeudi 18 Décembre 14	à 17h00	* Échauffement 20' * Pousse et lutte demi-serrée 15' * Lutte à thème tactique * Montante descendante 12x1'
<b><u>LUTTE</u></b>	Durée :02:00:00	
Intensité 90 %	Volume 90 %	

Intensité moyenne : 78%

Volume moyen : 83%

Durée totale : 12:40:00