

Lundi 16 Novembre 15	à 8h00	* Circuit training d'endurance de force sur 3 blocs: bras, jambes et abdos-chaine postérieure
PPG	Durée :01:30:00	
Intensité 60 %	Volume 80 %	
Lundi 16 Novembre 15	à 17h00	* Échauffement 20' en spécifique sur les attitudes gréco * Travail technique sur la garde et le pousse gréco * Travail sur l'extérieur * Lutte ouverte 4x3'
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 60 %	
Mardi 17 Novembre 15	à 10h00	* Échauffement corde à sauter * Répétitions sur épaulé: 6x3 rep max * 3x6RM: DC alterné avec pompes sautée sur stepp - Squat fente alterné avec arraché aux jambes - tractions lestées alternées avec tirage élastique - Dips alternés avec rotation disque - Soulevé de bassin alterné avec saut groupé * Circuit abdos
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 70 %	
Mardi 17 Novembre 15	à 17h00	* Échauffement type compétition * 3 matchs arbitrés * Entraînement individualisé en prévention et renforcement
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 100 %	Volume 50 %	
Mercredi 18 Novembre 15	à 13h30	Cross du district
CROSS	Durée :02:00:00	
Intensité 90 %	Volume 40 %	
Mercredi 18 Novembre 15	à 17h00	* Travail au sol sur défense attaque sur ceinture coté. * Lutte au sol 1x10' - 2x(1'-1') - 3x(30"-30") - 6x(10"-10") * Sauna
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 60 %	
Jeudi 19 Novembre 15	à 17h00	* Échauffement jeux * Travail technique en traversée * Lutte à thème par groupe de 3: toujours le même en défense: (30" def debout x2 - 30" att/def bras dessus-dessous x2 - 30" de au sol x2 - 30" tricotage x2) x2 * Lutte 4x1'30 - gainage question
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 90 %	Volume 60 %	
Vendredi 20 Novembre 15	à 10h00	* Échauffement footing * Travail d'explosivité dans les gradins * Musculation: 8RM - 20s repos - 6 rep - 20s repos - 4 rep - sur la base de 8RM sur DC, tirage horizontal, soulevé de terre, tractions lestée, rowing - leg extension
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 50 %	
Vendredi 20 Novembre 15	à 17h00	* Échauffement gym au sol 40' * Travail tactique sur la zone et lutte à thème * Cordes
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 60 %	
Samedi 21 Novembre 15	à 8h00	* Échauffement 10' * Travail de pousse et de répétitions techniques * VMA: 4x(4x30" crouse à 130% VMA + 3 rep de lutte en vitesse) r=1', R=3'
VMA	Durée :01:30:00	
Intensité 80 %	Volume 60 %	
Samedi 21 Novembre 15	à 10h30	* Cours théorique sur l'alimentation et la nutrition * Sauna
LUTTE THEORIE	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	

Intensité moyenne : 76%

Volume moyen : 59%

Durée totale : 20:00:00