

Lundi 09 Novembre 15	à 8h00	* Circuit training d'endurance de force
<b>PPG</b>	Durée :01:30:00	
Intensité 60 %	Volume 80 %	
Lundi 09 Novembre 15	à 17h00	* Échauffement type compétition
<b>LUTTE</b>	Durée :02:00:00	* 3 matchs arbitrés
Intensité 100 %	Volume 30 %	* Entraînement individuel en prévention
Mardi 10 Novembre 15	à 10h00	Repos
<b>REPOS</b>	Durée :	
Intensité %	Volume %	
Mardi 10 Novembre 15	à 17h00	* Échauffement spécifique sur les saisies
<b>LUTTE</b>	Durée :02:00:00	* Travail sur bras dessous : venir chercher le contrôle, le tenir et marquer.
Intensité 60 %	Volume 60 %	Techniques et lutte à thème.
		* cordes
Mercredi 11 Novembre 15	à 14h00	* Exercices de passes et de tir au panier
<b>BASKET BALL</b>	Durée :02:00:00	* Tournoi de Basket ball
Intensité 50 %	Volume 40 %	
Jeudi 12 Novembre 15	à 17h00	* Échauffement jeux 20'
<b>LUTTE</b>	Durée :02:00:00	* Répétitions techniques en vitesse par groupe de 3.
Intensité 80 %	Volume 60 %	* Travail tactique sur la zone
		* Lutte 10x1'
Vendredi 13 Novembre 15	à 10h00	* Échauffement 10' sur élastiques et corde à sauter
<b>MUSCULATION</b>	Durée :02:00:00	* Musculation
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Vendredi 13 Novembre 15	à 17h00	* Gymnastique au sol
<b>LUTTE</b>	Durée :02:00:00	* Lutte au plaisir
Intensité 60 %	Volume 60 %	* Assouplissements

Intensité moyenne : 70%

Volume moyen : 59%

Durée totale : 13:30:00