

Lundi 14 Novembre 16	à 17h00	* Bilan de la compétition. * Échauffement 20' * Travail sur défense de jambe * Travail au sol sur clef au corps
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 50 %	Volume 60 %	
Mardi 15 Novembre 16	à 10h00	* Musculation
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Mardi 15 Novembre 16	à 17h00	* Échauffement type compétition. * 3 matchs arbitrés * Cordes
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 100 %	Volume 50 %	
Mercredi 16 Novembre 16	à 14h00	* Footing aux Mouroux
FOOTING	Durée :02:30:00	
Intensité 50 %	Volume 100 %	
Mercredi 16 Novembre 16	à 17h00	* Technique sur bascule au sol et enchaînements.
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 70 %	
Jeudi 17 Novembre 16	à 17h00	Échauffement en relais Travail technique et tactique sur la zone Lutte à objectif (1'-1): tomber son adversaire, marque X pts, marquer à partir de X contrôle, marquer sur sa spréciale, enchaînement debout-sol, marquer sur def/reliance,...
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 70 %	
Vendredi 18 Novembre 16	à 10h00	Séance d'évaluation: 100m brasse, 100m crawl, 100m dos Ramasser un objet au fond du bassin Plongeurs et apnées
NATATION	Durée :01:00:00	
Intensité 60 %	Volume 50 %	
Vendredi 18 Novembre 16	à 11h00	Musculation
MUSCULATION	Durée :01:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Vendredi 18 Novembre 16	à 17h00	Échauffement gym au sol Pousse et préactions Travail technique sur attaque aux jambes en rotation Lutte à thème PPG sur les jambes
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité 70 %	Volume 60 %	
Samedi 19 Novembre 16	à 8h00	Échauffement 10' Révision technique sur ce qui a été vu durant la semaine VMA: 2*(5x2') à 110% de VMA : r=2' / R=4'
LUTTE	Durée :01:30:00	
Intensité 90 %	Volume 60 %	
Samedi 19 Novembre 16	à 9h30	* Mise en place du classeur de lutte
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	

Intensité moyenne : 71%

Volume moyen : 67%

Durée totale : 18:00:00