

Lundi 21 Novembre 16	à 8h00	Échauffement et gainage Nouveaux: 2' rameur + 40"w-20" r: grimper de corde, soulevé de terre, abdos étoilés, pompes sautées, saut de haie, jet de mecin-ball Anciens: 2' rameur avec alternance d'intensité+ 40"w-20" r: corde infinie, épaulé, abdos jambes, pompes sautées, saut de haie, jet de mecin-ball
PPG	Durée :01:30:00	
Intensité 90 %	Volume 60 %	
Lundi 21 Novembre 16	à 17h00	Échauffement 20' Lutte au sol: 1x10 - 3x(30"-30") - 6x (10"-10") Lutte debout: technique sur préactions d'attaques aux jambes Lutte: 6x(2' debout - 30"/30" au sol)
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Mardi 22 Novembre 16	à 10h00	Pour tous: Épaulé 4x4RM, Fixateur d'omoplate 3x8/côté, Lombaires machine 3x12 Nouveaux: 5x6RM: tirage horizontal, DC + 6 pompes sautées + 6 projection de mecinball, Squate nuque + 4 squat jump avec barre de 10kg. Anciens: 6RM/6RM/4RM/6RM/4RM :tirage horizontal, tirage haut d'épaulé, DC + 6 pompes sautées, Squat nuque + 4 squat jump avec barre de 10kg.
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité 90 %	Volume 60 %	
Mardi 22 Novembre 16	à 17h00	Échauffement type compétition 3 matchs arbitrés Cordes
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 100 %	Volume 40 %	
Mercredi 23 Novembre 16	à 14h00	Sport collectif
VOLLEY BALL	Durée :02:00:00	
Intensité 40 %	Volume 40 %	
Mercredi 23 Novembre 16	à 17h00	Technique et lutte sur bascule au sol et enchaînements.
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité 60 %	Volume 40 %	
Jeudi 24 Novembre 16	à 17h00	Échauffement éducatifs Travail technique sur bras-tête par dessus at/def Lutte à thème contrôle pris 10x (40"-40") Lutte 4x2'
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 100 %	Volume 40 %	
Vendredi 25 Novembre 16	à 10h00	Exercices pour trouver l'horizontalité et la respiration Exercice de jambe en brasse Exercices de bras en brasse 200m brasse complète
NATATION	Durée :01:00:00	
Intensité 50 %	Volume 40 %	
Vendredi 25 Novembre 16	à 11h00	Musculation
MUSCULATION	Durée :01:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Vendredi 25 Novembre 16	à 17h00	Échauffement gym au sol Lutte à thème: jambe prise, bras-tête par dessus, att/def, zone, sol. 3x(1'-1') sur chaque thème. Montante-descendante 8x1'
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 60 %	
Samedi 26 Novembre 16	à 8h00	Échauffement corde à sauter Pousse et répétitions techniques individuelles VMA: 4x(4x45"+3 rep de lutte en vitesse) à 120% de la VMA r=1', R=3'
VMA	Durée :01:30:00	
Intensité 100 %	Volume 60 %	

Samedi 26 Novembre 16 à 9h30

LUTTE THEORIE

Durée :01:00:00

L'alimentation

Intensité % Volume %

Intensité moyenne : 77%

Volume moyen : 53%

Durée totale : 19:00:00