

Lundi 28 Novembre 16	à 8h00	Échauffement et gainage Nouveaux: 2' rameur + 40" w-20" r: grimper de corde, soulevé de terre, squat, abdos étoiles, pompes sautées, saut de haie, jet de mecin-ball Anciens: 500m rameur+ 40" w-20" r: corde infinie, épaulé, dips, abdos jambes, pompes sautées, saut de haie, jet de mecin-ball
PPG	Durée :01:30:00	
Intensité 90 %	Volume 60 %	
Lundi 28 Novembre 16	à 17h00	Échauffement 20' Répétitions sur défense de jambe. Travail technique sur att de jambe avec changement de direction. Montante-descendante 8x1'
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Mardi 29 Novembre 16	à 10h00	Musculation
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Mardi 29 Novembre 16	à 17h00	Échauffement jeux 30' Tactique sur att/def en zone, bloquer le score, marquer 4 points. Lutte à objectif Cordes
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 50 %	
Mercredi 30 Novembre 16	à 13h30	Ski de fond
SKI DE FOND	Durée :02:00:00	
Intensité 40 %	Volume 50 %	
Mercredi 30 Novembre 16	à 17h00	Intervention de l'association EPEES sur le thème « violences/incivilité/xénophobie/racisme/homophobie » dans le domaine du sport. (salle de conférence)
	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
Jeudi 01 Décembre 16	à 17h00	Échauffement 20' Travail technique sur le pousse et les décalages Lutte 3x10'
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 50 %	Volume 50 %	
Vendredi 02 Décembre 16	à 10h00	Musculation
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 60 %	
Vendredi 02 Décembre 16	à 17h00	Gym au sol sur rotation avant et arrière
GYM AU SOL	Durée :01:00:00	
Intensité 20 %	Volume 30 %	
Vendredi 02 Décembre 16	à 18h00	TRvail sur les projection bras à la volée, tours de hanche. Répétitions en vitesse Lutte 3x(2' debout - 30"/30" au sol)
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité 50 %	Volume 50 %	

Intensité moyenne : 59%

Volume moyen : 54%

Durée totale : 16:30:00