

Jeudi 03 Novembre 16	à 17h30	Échauffement à base de bondissements Travail de passage arrière debout Travail au sol sur ceinture de côté Répétitions enchaînement debout-sol Lutte ouverte 1x4' - 8x1'
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 80 %	
Vendredi 04 Novembre 16	à 10h00	Musculaton
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Vendredi 04 Novembre 16	à 17h00	Échauffement gym au sol Travail de placement sur attaque aux jambes de face et en rotation Lutte à thème: aller chercher la jambe 3x(1'-1') - jambe prise 3x(1'-1') - att de jambe 3x(1'-1')
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité 60 %	Volume 70 %	
Samedi 05 Novembre 16	à 8h00	Échauffement 10' Révision technique sur passage arrière et attaque de jambe VMA: 2*(5x2') à 110% de VMA : r=2' / R=4'
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité 90 %	Volume 60 %	
Samedi 05 Novembre 16	à 9h30	Savoir filmer
LUTTE THEORIE	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	

Intensité moyenne : 70%

Volume moyen : 70%

Durée totale : 7:00:00