

Lundi 07 Novembre 16	à 8h00	* Circuit training 40"w-20"r
PPG	Durée :01:30:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Lundi 07 Novembre 16	à 17h00	Échauffement 20min Travail technique sur défense de jambe Lutte à thème: aller chercher la jambe 3x(1'-1') - jambe prise 3x(1'-1') - att de jambe 3x(1'-1')
LUTTE	Durée :02:00:00	Cordes
Intensité 60 %	Volume 80 %	
Mardi 08 Novembre 16	à 10h00	* Musculation
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Mardi 08 Novembre 16	à 13h00	Cross du lycée
MUSCULATION	Durée :01:00:00	
Intensité 100 %	Volume 50 %	
Mardi 08 Novembre 16	à 17h00	Échauffement type compétition 3 matchs arbitrés Retours tactiques Cordes - abdos
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 100 %	Volume 50 %	
Mercredi 09 Novembre 16	à 13h30	Rangement du local ski et distribution du matériel
	Durée :03:00:00	
Intensité %	Volume %	
Mercredi 09 Novembre 16	à 17h00	Échauffement 10' Travail sur ceinture de côté att et def Lutte au sol 8x(30"-30")
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 60 %	
Jeudi 10 Novembre 16	à 17h00	Échauffement jeux en vitesse Pousse, répétitions techniques, définition de sa spéciale en libre ou gréco Vitesse: 3 enfourchements, 3 att de jambe, 3 tirade de bras, 3 spéciales x3 Lutte avec alternance d'intensité 4x2'
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 90 %	Volume 50 %	
Vendredi 11 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 40 %	Volume 40 %	
Vendredi 11 Novembre 16	à 10h00	Musculation
MUSCULATION	Durée :01:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Vendredi 11 Novembre 16	à 17h00	Échauffement jeux Travail individuel sur sa spéciale Travail tactique att/def
LUTTE	Durée :01:30:00	
Intensité 60 %	Volume 60 %	

Intensité moyenne : 74%

Volume moyen : 61%

Durée totale : 19:00:00