

Lundi 20 Novembre 17	à 8h00	
<u>REPOS</u>	Durée :	
Intensité %	Volume %	
Lundi 20 Novembre 17	à 17h00	Échauffement 20' sur éducatifs au sol Travail au sol sur ceinture de côté et clef de tronc Travail d'enchaînement debout-sol Assouplissement 30'
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 50 %	Volume 60 %	
Mardi 21 Novembre 17	à 10h00	Corde à sauter Musculation
<u>MUSCULATION</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Mardi 21 Novembre 17	à 17h00	Échauffement type compétition 3 matchs arbitrés Entraînement individualisé 30'
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 100 %	Volume 50 %	
Mercredi 22 Novembre 17	à 13h30	Première séance de ski de fond
<u>SKI DE FOND</u>	Durée :03:00:00	
Intensité 50 %	Volume 80 %	
Mercredi 22 Novembre 17	à 17h00	Révisions technique sur ceinture, clef de tronc et ramassement de bras en lutte ouverte 30' Travail d'enchaînement debout-sol Lutte 8x(20"-20")
<u>LUTTE</u>	Durée :01:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Jeudi 23 Novembre 17	à 17h00	Échauffement 20' jeux Circuit souplesse Lutte ouverte 3x5' Cordes
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 70 %	
Vendredi 24 Novembre 17	à 10h00	Séance d'évaluation: 100m brasse, 100m crawl, 100m dos Ramasser un objet au fond du bassin Plongeurs et apnées
<u>NATATION</u>	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
Vendredi 24 Novembre 17	à 11h00	Musculation
<u>MUSCULATION</u>	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
Vendredi 24 Novembre 17	à 17h00	Échauffement 20' sur des portés Travail technique sur bras-dessous et bras extérieur Lutte à thème 4x(30'-30) x2 Lutte 5x2'
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 40 %	Volume 40 %	
Samedi 25 Novembre 17	à 8h00	Échauffement 10' Révision technique de ce qui a été vu durant la semaine PMA: 4x(4x45"+3 rep de lutte en vitesse) à 120% de la VMA r=1', R=3'
<u>VMA</u>	Durée :01:30:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	

Samedi 25 Novembre 17 à 8h00

LUTTE THEORIE

Durée :01:00:00

L'alimentation du lutteur
L'appariement

Intensité % Volume %

Intensité moyenne : 65%

Volume moyen : 65%

Durée totale : 18:30:00