

Lundi 06 Novembre 17	à 8h00	Circuit training d'endurance de force
PPG	Durée :01:30:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Lundi 06 Novembre 17	à 17h00	Échauffement 15' avec éducatif sur déséquilibres Travail technique sur la garde et le pousse gréco Lutte debout 3x4' - Lutte au sol 6x30"-30" Étirements 30'
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 70 %	
Mardi 07 Novembre 17	à 10h00	Échauffement corde à sauter 10' Haltérophilie et musculation
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 70 %	
Mardi 07 Novembre 17	à 17h00	Échauffement type compétition 3 matchs arbitrés Entraînement individualisé 30'
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 100 %	Volume 60 %	
Mercredi 08 Novembre 17	à 17h00	Footing aux Mouroux
LUTTE	Durée :03:00:00	
Intensité 40 %	Volume 100 %	
Mercredi 08 Novembre 17	à 17h00	Échauffement avec éducatif de surpassé Travail sur att/def de ceinture de côté et clef au corps
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
Jeudi 09 Novembre 17	à 17h00	Échauffement jeux 30' Travail en traversée sur le pousse et les décalage Travail technique sur tirade de bras et enchaînement Lutte debout 3x4' - Lutte au sol 6x30"-30" Gainage question
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 50 %	Volume 70 %	
Vendredi 10 Novembre 17	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 10 Novembre 17	à 11h00	Musculation
MUSCULATION	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
Vendredi 10 Novembre 17	à 17h00	Échauffement 20' avec traversées gymniques Travail sur la garde gréco Travail sur le contrôle bras-dessous Lutte à thème : garder le contrôle 5x(10"-10") / agir avec le contrôle 5x(20"-20") / aller chercher le contrôle et agir 5x1'30" Lutte ouverte 4x2'
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 50 %	Volume 80 %	
Samedi 11 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'
LUTTE	Durée :01:30:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	

Samedi 11 Novembre 17 à 8h00

LUTTE THEORIE

Durée :01:00:00

Apprentissage de l'appariement FFL et UWW.

Intensité % Volume %

Intensité moyenne : 61%

Volume moyen : 71%

Durée totale : 20:00:00