

Lundi 19 Novembre 18 PPG	à 8h00 Durée :02:00:00	Échauffement 10' Circuit training : 500m rameur, 10 KB swing, 10 burpees, 10 projection de medcin ball contre le mur, 10 arrachés de bill, 10 projections de medciball au sol, 10 sprint 10m, 10 pompes, 1 corde. Pas repos dans le circuit. 4 tours
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Lundi 19 Novembre 18 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00	Échauffement Travail de préparation d'attaque Travail main sur jambe Étirements
Intensité %	Volume %	
Mardi 20 Novembre 18 MUSCULATION	à 10h00 Durée :02:00:00	Musculation
Intensité %	Volume %	
Mardi 20 Novembre 18 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00	Échauffement individuel 3 matchs arbitrés
Intensité %	Volume %	
Mercredi 21 Novembre 18 FOOTING	à 13h30 Durée :03:00:00	Footing
Intensité %	Volume %	
Mercredi 21 Novembre 18 LUTTE	à 17h00 Durée :01:00:00	Révision techniques au sol Lutte au ratio
Intensité %	Volume %	
Jeudi 22 Novembre 18 LUTTE THEORIE	à 10h00 Durée :01:00:00	Groupes 1 et 2 : la combinaison technico-tactique Groupe 3 : préparation mentale
Intensité %	Volume %	
Jeudi 22 Novembre 18 VMA	à 11h00 Durée :01:00:00	2x2' 100% r=1' R=2' 6x1' 110% r=1'R=3' 10x30" 120% r=30"
Intensité %	Volume %	
Jeudi 22 Novembre 18 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00	Échauffement jeux 20' Travail technique sur la défense de jambe. Lutte à thème par groupe de 3 : jambe prise tête intérieure, jambe prise tete ext, passage de haie, att-def PPG corde
Intensité %	Volume %	
Vendredi 23 Novembre 18 MUSCULATION	à 10h00 Durée :01:00:00	Musculation
Intensité %	Volume %	
Vendredi 23 Novembre 18 NATATION	à 11h00 Durée :01:00:00	Natation
Intensité %	Volume %	
Vendredi 23 Novembre 18 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00	Échauffement 20' Travail technique sur contrôle ceinture avant gréco Lutte ouverte 3' x 4
Intensité %	Volume %	

Intensité moyenne : 80%

Volume moyen : 80%

Durée totale : 20:00:00