

Lundi 26 Novembre 18	à 8h00			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
<u>PPG</u>		Durée :01:30:00		
Intensité	%	Volume	%	
Lundi 26 Novembre 18	à 17h00			Échauffement 20' Travail technique sur la défense de jambe Travail au sol mains sur jambe Lutte 5x2'
<u>LUTTE</u>		Durée :02:00:00		
Intensité	%	Volume	%	
Mardi 27 Novembre 18	à 10h00			Haltérophilie Muscultation
<u>MUSCULATION</u>		Durée :02:00:00		
Intensité	%	Volume	%	
Mardi 27 Novembre 18	à 17h00			Échauffement 20' Répétitions sur passages arrières et projections Travail sur la zone Lutte à thème à la zone Lutte ouverte 3x2'
<u>LUTTE</u>		Durée :02:00:00		
Intensité	%	Volume	%	
Mercredi 28 Novembre 18	à 14h00			Base ball
<u>BASE BALL</u>		Durée :02:30:00		
Intensité	%	Volume	%	
Mercredi 28 Novembre 18	à 17h00			Révisions techniques individuelles main sur jambe 15' Lutte ouverte au sol 10' Lutte au sol : 6x(30"-30") - 6x(15"-15")
<u>LUTTE</u>		Durée :01:00:00		
Intensité	%	Volume	%	
Jeudi 29 Novembre 18	à 11h00			2x2' 100% r=1' R=2' 6x1' 110% r=1'R=3' 10x30" 120% r=30"
<u>VMA</u>		Durée :01:00:00		
Intensité	%	Volume	%	
Jeudi 29 Novembre 18	à 17h00			Échauffement jeux 20' Travail de pousse 6x1' Révision techniques individuelles sur attaques de jambes, défense de jambe, projections, bras extérieur, bras tête par dessus, sol. 5' par thème. Lutte (1'att - 1' def - 30" sol - 30" sol - 2' lutte) x3 PPG : 3 cordes , 100 pompes, 100 abdos, 5' de gainage
<u>LUTTE</u>		Durée :02:00:00		
Intensité	%	Volume	%	
Vendredi 30 Novembre 18	à 10h00			Muscultation
<u>MUSCULATION</u>		Durée :01:00:00		
Intensité	%	Volume	%	
Vendredi 30 Novembre 18	à 11h00			Natation
<u>NATATION</u>		Durée :01:00:00		
Intensité	%	Volume	%	
Vendredi 30 Novembre 18	à 17h00			Séance avec les universitaires de Toulouse.
<u>LUTTE</u>		Durée :02:00:00		
Intensité	%	Volume	%	

Samedi 01 Décembre 18 à 10h00

LUTTE

Durée :02:00:00

Intensité % Volume %

Stage régional élite Occitanie

Samedi 01 Décembre 18 à 15h00

LUTTE

Durée :03:00:00

Intensité % Volume %

Stage régional élite Occitanie

Dimanche 02 Décembre 18 à 9h00

LUTTE

Durée :02:30:00

Intensité % Volume %

Stage régional élite Occitanie

Intensité moyenne : %

Volume moyen : %

Durée totale : 25:30:00