

Lundi 10 Décembre 18	à 8h00	Circuit training
PPG	Durée :01:30:00	
Intensité %	Volume %	
Lundi 10 Décembre 18	à 17h00	Lutte
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Mardi 11 Décembre 18	à 10h00	Musculation
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Mardi 11 Décembre 18	à 17h00	Échauffement individuel 3 matchs arbitrés
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Mercredi 12 Décembre 18	à 14h00	Foot
FOOTBALL	Durée :03:00:00	
Intensité %	Volume %	
Jeudi 13 Décembre 18	à 11h00	4x1' 110% / 2x(6x30") 120% + 3 répétitions de lutte
VMA	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
Jeudi 13 Décembre 18	à 17h00	Échauffement corde à sauter et test Répétitions techniques au tempo 3x2' avec rep toutes les 5 sec Lutte au sol par goupe de 3 : 2' toujours le même en défense avec changement de partenaire toutes les 30" Lutte à objectif Lutte au handicap
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Vendredi 14 Décembre 18	à 10h00	Musculation
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Vendredi 14 Décembre 18	à 17h00	Garçons : lutte gréco-romaine Filles : lutte libre : Travail sur les défenses de jambes. Lutte à thème : att/dej , jambe prise au sol, jambe prise debout, passage de haie. Test grimpe de corde
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	

Intensité moyenne : %

Volume moyen : %

Durée totale : 17:30:00