

Lundi 05 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
PPG	Durée :01:30:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Lundi 05 Novembre 18	à 17h00	Échauffement exercices par 2 Travail sur saisie et contrôle bras extérieur Lutte à thème et lutte ouverte Travail technique sur bras extérieur
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 70 %	
Mardi 06 Novembre 18	à 10h00	Haltérophilie / musculation
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 80 %	
Mardi 06 Novembre 18	à 17h00	Échauffement individuel type compétition 3 matchs arbitrés Étirements
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 100 %	Volume 30 %	
Mercredi 07 Novembre 18	à 13h30	Footing aux Mouroux
LUTTE	Durée :03:00:00	
Intensité 50 %	Volume 100 %	
Mercredi 07 Novembre 18	à 17h00	Travail technique sur enchaînement debout sol jambe croisé Lutte duo-duel Lutte au sol par groupe de 3
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité 70 %	Volume 60 %	
Jeudi 08 Novembre 18	à 10h00	Groupe 1 : l'arbitrage Groupe 2 : formation animateur Groupe 3 : préparation mentale
LUTTE THEORIE	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
Jeudi 08 Novembre 18	à 11h00	VMA : VMA 2x4' à 85% / 2x4' à 100% / 5x2' à 120%
VMA	Durée :01:00:00	
Intensité 60 %	Volume 70 %	
Jeudi 08 Novembre 18	à 17h00	Échauffement jeux Travail technique sur bras-tête par dessus et enchaînement au sol Lutte à thème : bras extérieur 3x(30"-30"), bras tête par dessus 3x(30"-30"), jambe prise 3x(30"-30"), lutte 3x(1') Lutte par équipe 30" score cumulé
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 60 %	
Vendredi 09 Novembre 18	à 10h00	Natation
NATATION	Durée :01:00:00	
Intensité 50 %	Volume 50 %	
Vendredi 09 Novembre 18	à 11h00	Musculation
MUSCULATION	Durée :01:00:00	
Intensité 70 %	Volume 80 %	

Vendredi 09 Novembre 18 à 17h00

LUTTE

Durée :02:00:00

Intensité 60 %

Volume 50 %

Échauffement 10 min

Exercice de traversée en placement lutte gréco-romaine

Travail technique sur les tirades de bras - lutte à thème

Travail technique sur la ceinture de côté au sol - lutte à thème

Lutte ouverte 6x2'

PPG cordes

Intensité moyenne : 66%

Volume moyen : 66%

Durée totale : 19:30:00