

lundi 02 novembre 20 LUTTE	à 8h00 Durée :01:30:00	Échauffement "décrassage" Travail au sol sur les ramassements de bras. 10' technique - 5x(30"-30") sol x3
Intensité 40 %	Volume 60 %	
lundi 02 novembre 20 PPG	à 17h20 Durée :01:00:00	Circuit vitesse
Intensité 80 %	Volume 30 %	
lundi 02 novembre 20 LUTTE	à 18h30 Durée :01:00:00	Travail de pousse, de déplacement et de saisies. Lutte 2x5'
Intensité 60 %	Volume 60 %	
mardi 03 novembre 20 MUSCULATION	à 10h00 Durée :02:00:00	Musculation
Intensité 60 %	Volume 50 %	
mardi 03 novembre 20 LUTTE	à 17h20 Durée :02:00:00	Échauffement individuel type compétition 3 matchs arbitrés PPG cordes
Intensité 100 %	Volume 20 %	
mercredi 04 novembre 20 FOOTING	à 13h30 Durée :03:00:00	Footing aux Mouroux
Intensité 30 %	Volume 100 %	
mercredi 04 novembre 20 LUTTE	à 17h00 Durée :01:00:00	Lutte au sol sur les ramassements de bras.
Intensité 50 %	Volume 60 %	
jeudi 05 novembre 20 LUTTE THEORIE	à 10h00 Durée :01:00:00	Explication des tests physiques
Intensité %	Volume %	
jeudi 05 novembre 20 VMA	à 11h00 Durée :01:00:00	VMA 1X4' à 85% / 2x4' à 100% / 5x2' à 120%
Intensité 80 %	Volume 50 %	
jeudi 05 novembre 20 LUTTE	à 17h20 Durée :02:00:00	Échauffement jeux Travail technico-tactique sur la zone Savoir fixer, tourner. 1 - Solutions attaquants 2 - Solutions défenseurs Lutte au petit cercle par groupe de 5 : 4x30" au milieu
Intensité 70 %	Volume 60 %	
vendredi 06 novembre 20 MUSCULATION	à 10h00 Durée :02:00:00	Musculation
Intensité 60 %	Volume 50 %	
vendredi 06 novembre 20 LUTTE	à 17h20 Durée :02:00:00	Échauffement corde à sauter. Répétitions d'automatismes en cadence Travail de défense de jambe Lutte à thème jambe prise
Intensité 60 %	Volume 70 %	

Intensité moyenne : 63%

Volume moyen : 55%

Durée totale : 19:30:00