

lundi 11 novembre 19 <u>LUTTE</u> Intensité 90 % Durée :01:30:00 Volume 40 %	à 14h00 Échauffement 20' Travail de répétitions techniques individuelles et révisions sur bras extérieur et bras dessous. Lutte à thème enchaînées avec toujours le même lutteur en attaque : 30"bras ext - 30"sol - 30"bras dessous - 30"sol - 30"zone - 30"sol - 30"att/def - 8 rep vitesse max. x2 x4
mardi 12 novembre 19 <u>MUSCULATION</u> Intensité 60 % Durée :02:00:00 Volume 70 %	à 10h00 Échauffement corde à sauter Musculation
mardi 12 novembre 19 <u>LUTTE</u> Intensité 100 % Durée :02:00:00 Volume 20 %	à 17h20 Échauffement individuel type compétition 30' Rappel sur l'arbitrage 2 matchs arbitrés + 1 matchs tous ensemble PPG Cordes
mercredi 13 novembre 19 Intensité % Durée :03:00:00 Volume %	à 13h30 Rangement du local ski
mercredi 13 novembre 19 <u>LUTTE</u> Intensité 70 % Durée :01:00:00 Volume 40 %	à 17h00 Échauffement 20' + travail de ceinture sur bill Lutte au sol : 12x(30"-30"), 12x (15"-15")
jeudi 14 novembre 19 <u>LUTTE</u> Intensité % Durée :01:00:00 Volume %	à 10h00 L'attitude d'entraînement du sportif de haut niveau
jeudi 14 novembre 19 <u>VMA</u> Intensité 70 % Durée :01:00:00 Volume 80 %	à 11h00 VMA 1X4' à 85% / 2x4' à 100% / 5x2' à 120%
jeudi 14 novembre 19 <u>LUTTE</u> Intensité 70 % Durée :02:00:00 Volume 40 %	à 17h20 Échauffement jeux 20' Travail sur les déplacements et le pousse : lutte sumo aux petits cercles. Répétitions de prises à 4 points avec le tombé maintenu Travail sur les enchaînements debout sol : tirade + ceinture / passage dessous + ceinture / att aux jbes de face + jambe croisée / att aux jbes en rotation + croisé de cheville.
Intensité moyenne : 77%	
Volume moyen : 48%	
Durée totale : 13:30:00	