

lundi 15 novembre 21	à 8h00	Valeurs et émotions
<u>PREPA MENTALE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
lundi 15 novembre 21	à 17h20	Appuis et vitesse
<u>PPG</u>	Durée :01:00:00	
Intensité 70 %	Volume 40 %	
lundi 15 novembre 21	à 18h30	Répétitions techniques en vitesse
<u>LUTTE</u>	Durée :01:00:00	
Intensité 70 %	Volume 40 %	
mardi 16 novembre 21	à 10h00	Musculation
<u>MUSCULATION</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 50 %	
mardi 16 novembre 21	à 17h20	Échauffement corde à sauter Libre : Travail de pousse et de saisies. Continuité sur attaque aux jambes en rotation "tassée" Att et Def Lutte à thème : touche cheville - attrape jambe - jambe levée - marquer. Lutte ouverte Gréco :
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 50 %	
mercredi 17 novembre 21	à 13h30	Rangement du local ski
	Durée :03:00:00	
Intensité %	Volume %	
mercredi 17 novembre 21	à 16h30	Échauffement spécifique au sol 15' TEST 500M RAMEUR Répétitions techniques avec enchaînement debout-sol Lutte ouverte au sol 2x10' Lutte au ratio 12x (30"-30)
<u>LUTTE</u>	Durée :01:30:00	
Intensité 80 %	Volume 50 %	
jeudi 18 novembre 21	à 10h00	Groupe 1 : les facteurs de la performance Groupe 2 : la CTT Groupe 3 : psycho
<u>LUTTE THEORIE</u>	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
jeudi 18 novembre 21	à 11h00	Échauffement individuel 5min course 3x2' à 100% VMA r=1' / rameur 3x2' à -10s R=4' course 4x1' à 120% VMA r=1' / rameur 4x1' à -15/20s
<u>PPG</u>	Durée :01:00:00	
Intensité 70 %	Volume 60 %	
jeudi 18 novembre 21	à 17h20	Échauffement jeux 20' Travail att/def technico-tactique sur la zone. Lutte à thème PPG
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 30 %	
vendredi 19 novembre 21	à 10h00	Musculation
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 50 %	

vendredi 19 novembre 21 à 17h20

LUTTE

Durée :02:00:00

Intensité 70 %

Volume 60 %

Échauffement 20'
Circuit souple
Lutte à objectifs 8x(1'-1')

samedi 20 novembre 21 à 9h00

LUTTE

Durée :02:00:00

Intensité 80 %

Volume 60 %

Échauffement 20'
Répétitions techniques individuelles en lutte ouverte 15'
Lutte à thème : prendre un contrôle et déplacer son adversaire (3x(1'-1')) / Marquer à partir de son contrôle favori (3x(1'-1'))
Lutte sur fond de fatigue : (30" déplacement quadrupédique - 1' lutte debout - 30" Burpees - 30"/30" lutte au sol- 30" pause - 30" sprint - 30"/30" lutte au sol- 30"

Intensité moyenne : 69%

Volume moyen : 49%

Durée totale : 22:30:00