

lundi 14 novembre 22 REPOS Durée : Intensité % Volume % Entraîneur :	à 8h00	Repos
lundi 14 novembre 22 LUTTE Durée : 02:00:00 Intensité 40 % Volume 60 % Entraîneur : D. Leprince	à 17h20	Bilan de compétition Échauffement 20' Travail technique sur défense de jambes.
mardi 15 novembre 22 MUSCULATION Durée : 02:00:00 Intensité 40 % Volume 60 % Entraîneur : C. Fontaine	à 10h00	Musculation
mardi 15 novembre 22 LUTTE Durée : 02:00:00 Intensité 50 % Volume 70 % Entraîneur : D. Leprince	à 17h00	Échauffement 20' Travail technique sur défense de jambe Travail technique sur liaison attaques aux jambes + jambe croisée au sol Lutte ouverte 3x4'
mercredi 16 novembre 22 THÉORIE Durée : 02:00:00 Intensité % Volume % Entraîneur :	à 13h00	Intervention sur le Cyber-harcèlement
mercredi 16 novembre 22 NATATION Durée : 02:00:00 Intensité 50 % Volume 60 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 15h00	Crawl : 8x25m Brasse : 8x25m Apnées Relais
mercredi 16 novembre 22 THÉORIE Durée : 01:15:00 Intensité % Volume % Entraîneur : I. Ladevèze	à 17h00	Groupe 1 : le règlement UWW Groupe 2 : Séance d'animation avec le club de Font-Romeu Groupe 3 : préparation mentale avec Renaud Maurin
jeudi 17 novembre 22 MUSCULATION Durée : 02:00:00 Intensité 60 % Volume 70 % Entraîneur : C. Fontaine	à 10h00	Musculation
jeudi 17 novembre 22 LUTTE Durée : 02:00:00 Intensité 50 % Volume 70 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 17h20	Échauffement jeux 30' Éducatifs sur position quadrupédique Travail technique sur position quadrupédique haute. Lutte à thème Lutte ouverte par groupe de 3 : (3x2')x2
vendredi 18 novembre 22 PPG Durée : 02:00:00 Intensité 30 % Volume 70 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 10h00	Footing 45' Travail au portique : Abdos relevé de jambe x10 / tractions x10 / Dips x10 x3 / Squats x10 "Concours tours de cage"
vendredi 18 novembre 22 GYM AU SOL Durée : 01:00:00 Intensité 30 % Volume 30 % Entraîneur : A. Pavan	à 17h20	Gymnastique au sol
vendredi 18 novembre 22 LUTTE Durée : 01:00:00 Intensité 70 % Volume 60 % Entraîneur : A. Pavan	à 18h30	Lutte ouverte 6x (3'debout - 30"-30" sol)

Intensité moyenne : 47%

Volume moyen : 61%

Durée totale : 19:15:00