

lundi 30 novembre 20	à 8h00	Échauffement 20' avec éducatifs de mobilité au sol Travail sur ceinture avec ramassement de bras Lutte au sol
LUTTE	Durée :01:30:00	
Intensité %	Volume %	
lundi 30 novembre 20	à 17h20	Travail de vitesse, d'appuis et de changements de direction
PPG	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
lundi 30 novembre 20	à 18h30	Grécos : apprentissage de la souplesse "polonaise" Libres : Travail sur l'enfourchement Répétitions individuelles sur spéciale
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
mardi 01 décembre 20	à 10h00	Musculation
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
mardi 01 décembre 20	à 17h20	Échauffement pris en charge par Mathis 3 matchs arbitrés avec objectifs individuels Gainage question
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
mercredi 02 décembre 20	à 13h30	Footing
FOOTING	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
mercredi 02 décembre 20	à 17h00	Lutte ouverte au sol individuelle 15' Lutte au sol 4x(30"-30"), 4x(15"-15") Lutte au sol par équipe, 30" score cumulable
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
jeudi 03 décembre 20	à 10h00	Groupe 1 : l'alimentation Groupe 2 : Formation animateur : la construction de séance
LUTTE THEORIE	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
jeudi 03 décembre 20	à 11h00	VMA : 4x(4x45"+3 rep de lutte en vitesse) à 120% de la VMA r=1', R=3'
VMA	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
jeudi 03 décembre 20	à 17h20	Échauffement pris en charge par Simon. Travail technique sur poignet-coude (travail différencié libre et gréco). Lutte à thème 8x(30"-30") Lutte par groupe de 3 (tournante au point marqué) 10's debout - 10' au sol
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
vendredi 04 décembre 20	à 10h00	Musculation
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	

vendredi 04 décembre 20 à 17h00

LUTTE

Durée :02:00:00

Intensité % Volume %

Échauffement pris en charge par Jasmine
Lutte à thème sur bras-tête par dessus 8x(30"-30")
Répétitions techniques att/def sur bras-tête par dessus
Lutte à thème sur bras-tête par dessus 8x(30"-30")
Match Match 2x(1'debout - 30" sol - 30"debout - 30" pause-1'debout - 30" sol - 30" debout) avec arbitre.

samedi 05 décembre 20 à 12h00

ÉQUITATION

Durée :02:00:00

Intensité % Volume %

Équitation

Intensité moyenne : %

Volume moyen : %

Durée totale : 21:30:00