

lundi 18 novembre 19 PPG Intensité 70 % Volume 70 %	à 17h20 Durée :01:00:00	Échauffement Circuit training
lundi 18 novembre 19 LUTTE Intensité 60 % Volume 70 %	à 18h30 Durée :01:00:00	Retour sur les principales erreurs vues au tournoi des volcans : défense au sol, saisies et répétitions sur le bras extérieur. Lutte ouverte 3x5' Bilan de compétition
mardi 19 novembre 19 MUSCULATION Intensité 60 % Volume 80 %	à 10h00 Durée :02:00:00	Musculation
mardi 19 novembre 19 LUTTE Intensité 100 % Volume 20 %	à 17h20 Durée :02:00:00	Échauffement individuel type compétition 3 matchs arbitrés PPG jambes
mercredi 20 novembre 19 SKI DE FOND Intensité 50 % Volume 80 %	à 13h30 Durée :02:00:00	Cross UNSS départemental ou ski de fond
mercredi 20 novembre 19 LUTTE Intensité 80 % Volume 60 %	à 17h00 Durée :01:00:00	Travail sur la défense de ceinture au sol
jeudi 21 novembre 19 LUTTE THEORIE Intensité % Volume %	à 10h00 Durée :01:00:00	2ème partie du travail sur les attitudes d'entraînement
jeudi 21 novembre 19 VMA Intensité 80 % Volume 80 %	à 10h00 Durée :01:00:00	VMA : 1X4' à 85% / 2x4' à 100% / 5x2' à 120%
jeudi 21 novembre 19 LUTTE Intensité 60 % Volume 90 %	à 17h20 Durée :02:00:00	Échauffement corde à sauter Travail technique et lutte à thème sur le bras dessous : venir chercher le contrôle, garder le contrôle, enchaînement d'action, contrôle riposte : bras dessus. PPG cordes
vendredi 22 novembre 19 MUSCULATION Intensité 70 % Volume 70 %	à 10h00 Durée :01:00:00	Musculation
vendredi 22 novembre 19 LUTTE Intensité 60 % Volume 70 %	à 17h20 Durée :02:00:00	Échauffement 20' Travail de répétitions techniques individuelles Travail technique sur le contrôle bras-tête par dessus Lutte : 5x(2'debout - 30"sol - 30" sol) Étirements

Intensité moyenne : 69%

Volume moyen : 69%

Durée totale : 16:00:00