

lundi 16 novembre 20	à 8h00	Échauffement 20' Travail technique sur bascule et enchaînements
LUTTE	Durée :01:30:00	
Intensité 40 %	Volume 60 %	
lundi 16 novembre 20	à 17h20	Circuit vitesse
PPG	Durée :01:00:00	
Intensité 70 %	Volume 40 %	
lundi 16 novembre 20	à 18h30	Répétitions d'automatismes en cadence : att de face, enfourchement, att en rotation, def de jambe passage arrière, def de jambe cuisse à rebours Lutte 1x6' - 3x2' - 6x1'
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité 70 %	Volume 50 %	
mardi 17 novembre 20	à 10h00	Musculation
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 70 %	
mardi 17 novembre 20	à 16h20	Échauffement pris en charge par Simon 3 matchs arbitrés avec objectifs individuels
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 100 %	Volume 30 %	
mercredi 18 novembre 20	à 13h30	Base-ball
BASE BALL	Durée :02:00:00	
Intensité 20 %	Volume 30 %	
mercredi 18 novembre 20	à 16h00	Révisions individuelles sur bascule et enchaînement Lutte au sol 4x(30"-30"), 4x(15"-15") Lutte au sol par équipe, 30" score cumulable
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité 70 %	Volume 50 %	
jeudi 19 novembre 20	à 10h00	Groupe 1 : L'appariement Groupe 2 formation animateurs : les contenus de séance
LUTTE THEORIE	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
jeudi 19 novembre 20	à 11h00	1x2' 100% R=4' / 6x1' 120% r=1' R=6' / 10x30" 130% r=30"
VMA	Durée :01:00:00	
Intensité 90 %	Volume 50 %	
jeudi 19 novembre 20	à 17h20	Échauffement pris en charge par Juliette 4 x (10' Travail technique sur bras-tête par dessus à mi hauteur - 4x(30"-30") lutte à thème) Lutte ouverte 3x(2' debout - 30"-30" sol)
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 60 %	
vendredi 20 novembre 20	à 10h00	Musculation
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 70 %	
vendredi 20 novembre 20	à 17h20	Échauffement pris en charge par Caroline Lutte au sol 8x(30"-30"), objectif tomber. Travail de pousse en traversée Lutte à thème toujours le même en attaque : (bras ext 30", bras dessous 30", bras-tête par dessus 30", att 1') x2
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 60 %	

Intensité moyenne : 65%

Volume moyen : 52%

Durée totale : 18:30:00