

<b>lundi 13 novembre 23</b> <b>REPOS</b> Intensité % Entraîneur :	à 8h00 Durée : Volume %	Repos
<b>lundi 13 novembre 23</b> <b>LUTTE</b> Intensité 40 % Entraîneur : M. Fiquet	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume 75 %	Echauffement 20' 30' Sol : 2 ramassent de bras att ; 2 défenses 15' lutte à thème : opposition par groupe de 3 12x1' 2x5' lutte complète : consigne enchaînement au sol 25' PPG
<b>mardi 14 novembre 23</b> <b>MUSCULATION</b> Intensité 40 % Entraîneur : C. Fontaine	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume 75 %	Musculation
<b>mardi 14 novembre 23</b> <b>LUTTE</b> Intensité 40 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume 75 %	Echauffement 20' 1h00 bras tête, amené au sol et défense alterné avec lutte à thème 2x5' lutte complète : consigne enchaînement au sol 25' PPG
<b>mercredi 15 novembre 23</b> <b>FOOTING</b> Intensité 40 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 13h30 Durée : 03:00:00 Volume 80 %	Course Mouroux
<b>jeudi 16 novembre 23</b> <b>MUSCULATION</b> Intensité 90 % Entraîneur : C. Fontaine	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume 50 %	Groupe des nouveaux : prépa mentale VMA 1X4' à 85% / 2x4' à 100% / 4x2' à 120%    repos : 4'    inter-repos : 2' puis 1' Groupe des anciens : musculation
<b>jeudi 16 novembre 23</b> <b>LUTTE</b> Intensité 40 % Entraîneur : M. Fiquet	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume 80 %	Echauffement 20' 1h travail saisie triceps et nuque 3 variantes : att tête intérieure, enfouchement, amené au sol, passage arr, coquille 2x5' lutte 25' PPG
<b>vendredi 17 novembre 23</b> <b>VMA</b> Intensité 90 % Entraîneur : C. Fontaine	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume 50 %	Groupe des anciens : prépa mentale VMA 1X4' à 85% / 2x4' à 100% / 4x2' à 120% Groupe des nouveaux : musculation
<b>vendredi 17 novembre 23</b> <b>LUTTE</b> Intensité 60 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume 80 %	Echauffement 20' 10' bras tête                      10' sol                      10' défense de jambe 30' lutte ouverte 25' PPG
<b>samedi 18 novembre 23</b> <b>LUTTE</b> Intensité 50 % Entraîneur : M. Fiquet	à 9h00 Durée : 02:00:00 Volume 90 %	Echauffement 20' 2x45' lutte individuelle

Intensité moyenne : 54%

Volume moyen : 73%

Durée totale : 19:00:00