lundi 25 novembre 19	à 8h00	Échauffement 20'
		Travail technique au sol sur bascule et enchaînement
LUTTE	Durée :01:30:00	
Intensité 40 %	Volume 70 %	
lundi 25 novembre 19	à 17h20	Circuit d'endurance de force : (10 sprints 12m + 10 fentes sur stepp avec poids + 10 buspees avec roulement de bill + 10 pompes + 10 projections MB mur et sol +
<u>LUTTE</u>	Durée :01:00:00	1 corde) x4 sans pause) x 3 R=4'
Intensité 70 %	Volume 90 %	
lundi 25 novembre 19	à 18h30	Travail de pousse et de préactions d'attaque aux jambes 10 répétitions de CTT favorite - 1' lutte pour placer la CTT - 10 répétitions de la
<u>LUTTE</u>	Durée :01:00:00	défense de la CTT adverse - 1' lutte x2 X4
Intensité 70 %	Volume 70 %	
mardi 26 novembre 19	à 10h00	Musculation 1) travail à poids de corps + vitesse, agilité
MUSCULATION	Durée :02:00:00	2) Haltéro / Musculation
Intensité 60 %	Volume 80 %	
mardi 26 novembre 19	à 17h20	Échauffement 30' individuel 3 matchs arbitrés avec sous-objectif individuel
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	PPG jambes
Intensité 100 %	Volume 30 %	
mercredi 27 novembre 19 à 13h30		Rangement du local ski et distribution du matériel personnel
	Durée :03:00:00	
Intensité %	Volume %	
		Échauffement 10 spécifique au sol Révisions sur bascule 20'
LUTTE	Durée :01:00:00	Lutte au sol au ratio 30'
Intensité 70 %	Volume 60 %	
jeudi 28 novembre 19	à 10h00	Les attitudes d'entraînement Les tests physiques
		Los todo priyoledos
LUTTE THEORIE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Durée :02:00:00 Volume %	
Intensité %	Volume %	1x2' 100%
Intensité % jeudi 28 novembre 19	Volume %	1x2' 100% 6x1' 120% 10x30" 130%
intensité % jeudi 28 novembre 19 VMA	Volume % à 11h00 Durée :01:00:00	6x1' 120%
intensité % jeudi 28 novembre 19 VMA Intensité 100 %	Volume % à 11h00 Durée :01:00:00 Volume 50 %	6x1' 120% 10x30" 130% Échauffement jeux 30'
jeudi 28 novembre 19 VMA Intensité 100 % jeudi 28 novembre 19	Volume % à 11h00 Durée:01:00:00 Volume 50 % à 17h00	Échauffement jeux 30' Révision des lutte à contrôle sur bras-tête par dessus, bras dessous et bras extérieur
jeudi 28 novembre 19 VMA Intensité 100 % jeudi 28 novembre 19 LUTTE	Volume % à 11h00 Durée :01:00:00 Volume 50 % à 17h00 Durée :01:00:00	6x1' 120% 10x30" 130% Échauffement jeux 30' Révision des lutte à contrôle sur bras-tête par dessus, bras dessous et bras
jeudi 28 novembre 19 VMA Intensité 100 % jeudi 28 novembre 19	Volume % à 11h00 Durée :01:00:00 Volume 50 % à 17h00 Durée :01:00:00 Volume 60 %	Échauffement jeux 30' Révision des lutte à contrôle sur bras-tête par dessus, bras dessous et bras extérieur Lutte à thème : 4x(30"-30") sur chaque contrôle Lutte totale objectif contrôle
Intensité % jeudi 28 novembre 19 VMA Intensité 100 % jeudi 28 novembre 19 LUTTE Intensité 70 % vendredi 29 novembre 1	Volume % à 11h00 Durée :01:00:00 Volume 50 % à 17h00 Durée :01:00:00 Volume 60 %	Échauffement jeux 30' Révision des lutte à contrôle sur bras-tête par dessus, bras dessous et bras extérieur Lutte à thème : 4x(30"-30") sur chaque contrôle
Intensité % jeudi 28 novembre 19 VMA Intensité 100 % jeudi 28 novembre 19 LUTTE Intensité 70 %	Volume % à 11h00 Durée :01:00:00 Volume 50 % à 17h00 Durée :01:00:00 Volume 60 %	Échauffement jeux 30' Révision des lutte à contrôle sur bras-tête par dessus, bras dessous et bras extérieur Lutte à thème : 4x(30"-30") sur chaque contrôle Lutte totale objectif contrôle
Intensité % jeudi 28 novembre 19 VMA Intensité 100 % jeudi 28 novembre 19 LUTTE Intensité 70 % vendredi 29 novembre 1	Volume % à 11h00 Durée:01:00:00 Volume 50 % à 17h00 Durée:01:00:00 Volume 60 % 9 à 10h00	Échauffement jeux 30' Révision des lutte à contrôle sur bras-tête par dessus, bras dessous et bras extérieur Lutte à thème : 4x(30"-30") sur chaque contrôle Lutte totale objectif contrôle Musculation
Intensité % jeudi 28 novembre 19 VMA Intensité 100 % jeudi 28 novembre 19 LUTTE Intensité 70 % vendredi 29 novembre 1 MUSCULATION	Volume % à 11h00 Durée :01:00:00 Volume 50 % à 17h00 Durée :01:00:00 Volume 60 % 9 à 10h00 Durée :02:00:00 Volume 70 %	Échauffement jeux 30' Révision des lutte à contrôle sur bras-tête par dessus, bras dessous et bras extérieur Lutte à thème : 4x(30"-30") sur chaque contrôle Lutte totale objectif contrôle Musculation Gréco Travail technique sur bras extérieur
Intensité % jeudi 28 novembre 19 VMA Intensité 100 % jeudi 28 novembre 19 LUTTE Intensité 70 % vendredi 29 novembre 1 MUSCULATION Intensité 70 %	Volume % à 11h00 Durée :01:00:00 Volume 50 % à 17h00 Durée :01:00:00 Volume 60 % 9 à 10h00 Durée :02:00:00 Volume 70 %	Échauffement jeux 30' Révision des lutte à contrôle sur bras-tête par dessus, bras dessous et bras extérieur Lutte à thème : 4x(30"-30") sur chaque contrôle Lutte totale objectif contrôle Musculation Gréco

Intensité moyenne : 71% Volume moyen : 65% Durée totale : 19:30:00