

lundi 23 novembre 20	à 8h00	Échauffement 20min avec éducatif de surpassés Travail sur ceinture de côté att/def Lutte au sol par groupe 6x(30"-30") - 6x(15"-15")
<b>LUTTE</b>	Durée :01:30:00	
Intensité %	Volume %	
lundi 23 novembre 20	à 17h20	Travail de vitesse, d'appuis et de changements de direction
<b>PPG</b>	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
lundi 23 novembre 20	à 18h30	Répétitions de projections en vitesse : bras à la volée, hanché, bras-dessus-dessous en rotation Travail de pousse et de tirade de bras (travail différencié libre et gréco) 20' Lutte à thème 4x2' : tirade = 6 points
<b>LUTTE</b>	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
mardi 24 novembre 20	à 10h00	Musculation
<b>MUSCULATION</b>	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
mardi 24 novembre 20	à 17h20	Échauffement pris en charge par Vincent Travail technique sur bras extérieur (travail différencié libre et gréco) Lutte à thème : tenir le contrôle (6x10"-10"), aller chercher le contrôle (6x30"-30"), marquer à partir du contrôle 10x(30"-30") Matches 4x2' r=30"
<b>LUTTE</b>	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
mercredi 25 novembre 20	à 13h30	VTT
<b>VTT</b>	Durée :03:00:00	
Intensité %	Volume %	
mercredi 25 novembre 20	à 17h00	Lutte au sol individuelle : 15' Lutte au ratio : 12x(30"-30")
<b>LUTTE</b>	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
jeudi 26 novembre 20	à 10h00	Groupe 1 : intervention du Dr Hardelin : prévention du dopage et risque de l'auto-médication Groupe 2 : formation animateurs : les jeux de lutte
<b>LUTTE</b>	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
jeudi 26 novembre 20	à 11h00	1x2' 100% R=4' / 6x1' 120% r=1' R=6' / 10x30" 130% r=30"
<b>VMA</b>	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
jeudi 26 novembre 20	à 17h20	Échauffement pris en charge par Aurélie. Lutte au sol 8x(30"-30") Circuit souplesses Match 4x(1'debout - 30" sol - 30"debout - 30" pause-1'debout - 30" sol - 30"debout) avec arbitre.
<b>LUTTE</b>	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
vendredi 27 novembre 20	à 10h00	1h : Musculation 1h : Travail individualisé sur spéciale.
<b>LUTTE et</b>	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
vendredi 27 novembre 20	à 17h20	Échauffement pris en charge par Victor. Travail de garde et de mobilité Travail de pousse et de préactions d'attaque aux jambes Lutte à objectif
<b>LUTTE</b>	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	

Intensité moyenne : %

Volume moyen : %

Durée totale : 19:30:00