

<b>lundi 21 novembre 22</b> à <b>8h00</b> <b>PPG</b> Intensité 90 % Entraîneur : I. Ladevèze	Durée : 01:30:00 Volume 40 %	Echauffement 15' Travail d'appuis Défis vitesse par équipe
<b>lundi 21 novembre 22</b> à <b>17h20</b> <b>LUTTE</b> Intensité 60 % Entraîneur : I. Ladevèze	Durée : 02:00:00 Volume 70 %	Echauffement 20' Travail technique sur bascule et enchaînements. Lutte à thème Travail technique sur liaison debout-sol jambe croisée. Lutte duo-duel 6x(2'-2')
<b>mardi 22 novembre 22</b> à <b>10h00</b> <b>LUTTE</b> Intensité 60 % Entraîneur : C. Fontaine	Durée : 02:00:00 Volume 70 %	Musculation Apprentissage des protocoles de correction de posture
<b>mardi 22 novembre 22</b> à <b>17h20</b> <b>LUTTE</b> Intensité 80 % Entraîneur : I. Ladevèze	Durée : 02:00:00 Volume 40 %	Echauffement 20' Travail tactique sur les 30 dernières secondes de match. 1 Match arbitré PPG Jambes
<b>mercredi 23 novembre 22</b> à <b>13h30</b> <b>NATATION</b> Intensité % Entraîneur :	Durée : 02:00:00 Volume %	Natation ?
<b>jeudi 24 novembre 22</b> à <b>10h00</b> <b>MUSCULATION</b> Intensité 60 % Entraîneur : C. Fontaine	Durée : 02:00:00 Volume 70 %	Musculation
<b>jeudi 24 novembre 22</b> à <b>17h20</b> <b>LUTTE</b> Intensité 60 % Entraîneur : K. Dollat	Durée : 02:00:00 Volume 70 %	Echauffement 20' jeux Lutte au sol : Travail technique sur ceinture avec ramassement de bras + def de ceinture. Lutte à thème Lutte debout : Travail technique sur liaison passage arrière + ceinture de côté. Lutte ouverte avec continuité au sol obligatoire 6x4' Cordes
<b>vendredi 25 novembre 22</b> à <b>10h00</b> <b>PPG</b> Intensité 40 % Entraîneur : K. Dollat	Durée : 02:00:00 Volume 80 %	Footing 1h Protocoles de posture
<b>vendredi 25 novembre 22</b> à <b>17h20</b> <b>GYM AU SOL</b> Intensité 40 % Entraîneur : A. Pavan	Durée : 01:00:00 Volume 30 %	Gymnastique au sol
<b>vendredi 25 novembre 22</b> à <b>17h20</b> <b>LUTTE</b> Intensité 50 % Entraîneur : K. Dollat	Durée : 01:00:00 Volume 70 %	Répétitions techniques : 5' sur passages arrières / 5' sur attaques de jambes / 5' sur défense de jambe / 5' prises à 4 points. Lutte ouverte par groupe de 3 : 10' debout / 10' au sol

Intensité moyenne : 60%

Volume moyen : 60%

Durée totale : 17:30:00