

lundi 20 novembre 23 PPG Intensité 70 % Entraîneur : C. Fontaine	à 8h00 Durée : 01:30:00 Volume 40 %	Circuit pliométrie
lundi 20 novembre 23 LUTTE Intensité 60 % Entraîneur : M. Fiquet	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume 80 %	20' échauff 20' PPG 12x1 corde 10' technique individuelle 20' croisé Lutte à thème 5x2' 12x10 traction
mardi 21 novembre 23 MUSCULATION Intensité % Entraîneur : C. Fontaine	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume %	Musculation pour les 1ere + terminales Intervention Colosse au pied d'argile 2nd
mardi 21 novembre 23 LUTTE Intensité 100 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume 30 %	20' échauff individuel 3 match arbitrés 20' technique
mercredi 22 novembre 23 FOOTING Intensité 30 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 17h20 Durée : 03:00:00 Volume 80 %	A voir selon météo
mercredi 22 novembre 23 LUTTE Intensité 50 % Entraîneur : M. Fiquet	à 17h20 Durée : 01:30:00 Volume 60 %	Lutte avec les anciens 10' échauff articulaire et lutte 40' révision de lundi liaison debout sol croisé 3x5' lutte ouverte Prépa mentale pour les nouveaux
jeudi 23 novembre 23 MUSCULATION Intensité % Entraîneur : C. Fontaine	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume %	Musculation tout le monde
jeudi 23 novembre 23 LUTTE Intensité 70 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume 50 %	10' échauffement 15' jeu tractions 20' technique contrôle bras/tête 5x1'/1' att/déf lutte à thème 3x6' lutte au handicap PPG : 12x1 corde 12x10
vendredi 24 novembre 23 THÉORIE Intensité % Entraîneur :	à 10h00 Durée : 01:00:00 Volume %	Groupe 1 : nutrition Groupe 2 : BF1 Groupe 3 : prépa mentale
vendredi 24 novembre 23 VMA Intensité 90 % Entraîneur : M. Fiquet	à 11h00 Durée : 01:00:00 Volume 40 %	VMA 1X4' à 85% / 2x4' à 100% / 4x2' à 120%
vendredi 24 novembre 23 LUTTE Intensité 75 % Entraîneur : M. Fiquet	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume 60 %	20' échauffement 5' échauffement sol 8x30/30 lutte au sol 40' technique bras debout 4x30/30 lutte à thème bras dessous donné ; 4x30/30 marqué avec bras dessous non donné
samedi 25 novembre 23 LUTTE Intensité % Entraîneur : M. Fiquet	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume %	Individuelle Sauna ???

Intensité moyenne : 68%

Volume moyen : 55%

Durée totale : 22:00:00