

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 + 1 corde) x4 sans pause) x 3 R=4'
LUTTE	Durée :01:00:00	
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 défense de la CTT adverse - 1' lutte x2 X4
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
mardi 26 novembre 19	à 10h00	Musculation 1) travail à poids de corps + vitesse, agilité 2) Haltéro / Musculation
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 80 %	
mardi 26 novembre 19	à 17h20	Échauffement 30' individuel 3 matchs arbitrés avec sous-objectif individuel PPG jambes
LUTTE	Durée :02:00:00	
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 %	
mercredi 27 novembre 19	à 17h00	Échauffement 10 spécifique au sol Révisions sur bascule 20' Lutte au sol au ratio 30'
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité 70 %	Volume 60 %	
jeudi 28 novembre 19	à 10h00	Les attitudes d'entraînement Les tests physiques
LUTTE THEORIE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
jeudi 28 novembre 19	à 11h00	1x2' 100% 6x1' 120% 10x30" 130%
VMA	Durée :01:00:00	
Intensité 100 %	Volume 50 %	
jeudi 28 novembre 19	à 17h00	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
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité 70 %	Volume 60 %	
vendredi 29 novembre 19	à 10h00	Musculation
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
vendredi 29 novembre 19	à 16h20	Gréco Travail technique sur bras extérieur Lutte à thème et lutte ouverte
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 70 %	

Intensité moyenne : 71 %

Volume moyen : 65 %

Durée totale : 19:30:00