

lundi 29 novembre 21	à 8h00	Échauffement 20' Éducatifs et technique sur croisé de cheville Lutte à thème 10x(20"-20")
LUTTE	Durée :01:30:00	
Intensité 50 %	Volume 60 %	
lundi 29 novembre 21	à 17h20	Circuit training
PPG	Durée :01:00:00	
Intensité 80 %	Volume 40 %	
lundi 29 novembre 21	à 18h30	Répétitions d'automatismes : passage arrière, attaque aux jambes de face, attaque aux jambes en rotation, défense de jambe passage arrière, cuisse à rebours. Lutte ouverte 3x4'
PPG	Durée :01:00:00	
Intensité 70 %	Volume 60 %	
mardi 30 novembre 21	à 10h00	Musculation
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 60 %	
mardi 30 novembre 21	à 17h20	Échauffement 20' 1 match arbitré Lutte à thème tactique 3x(45"-45") sur chaque thème : lutte sur la zone, att/def, attaque de jambe, gréco, tombé.
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 60 %	
mercredi 01 décembre 21	à 13h30	Ski de fond
SKI DE FOND	Durée :03:00:00	
Intensité 30 %	Volume 80 %	
mercredi 01 décembre 21	à 17h00	Travail au sol sur croisé de cheville et enchaînement Segger + lutte à thème
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité 60 %	Volume 50 %	
jeudi 02 décembre 21	à 10h00	Groupe 1 : les bases de la nutrition Groupe 2 : Le contenu d'une séance d'initiation Groupe 3 : lutte individuelle
LUTTE THEORIE	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
jeudi 02 décembre 21	à 11h00	Échauffement individuel 5min course 3x2' à 100% VMA r=1' / rameur 3x2' à + 10s r=1' R=4' course 4x1' à 120% VMA r=1' / rameur 4x1' à allure 500m r=1'
VMA	Durée :01:00:00	
Intensité 80 %	Volume 70 %	
jeudi 02 décembre 21	à 17h20	Échauffement jeux 20' Travail technique sur passage de haie au sol Lutte à thème Lutte ouverte 6x(2'debout- 30"/30" sol)
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 50 %	Volume 70 %	
vendredi 03 décembre 21	à 10h00	Musculation
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 50 %	

vendredi 03 décembre 21 à 17h20

REPOS

Durée :

Intensité % Volume %

REPOS

samedi 04 décembre 21 à 10h00

LUTTE

Durée :03:00:00

Intensité % Volume %

Stage régional Occitanie

samedi 04 décembre 21 à 15h00

LUTTE

Durée :03:00:00

Intensité % Volume %

Stage régional Occitanie

dimanche 05 décembre 21 à 9h00

LUTTE

Durée :03:00:00

Intensité % Volume %

Stage régional Occitanie

Intensité moyenne : 62%

Volume moyen : 60%

Durée totale : 26:30:00