

lundi 09 décembre 19	à 8h00	Échauffement 20' Travail technique sur ceinture et enchaînement clef au corps.
LUTTE	Durée :01:30:00	
Intensité 60 %	Volume 60 %	
lundi 09 décembre 19	à 17h20	Circuit training
PPG	Durée :01:00:00	
Intensité 80 %	Volume 70 %	
lundi 09 décembre 19	à 18h30	Travail sur des répétitions d'automatisme : 3' sur chaque thème : tirade de bras, bras à la volée, attaque aux jambes de face, attaque aux jambes en rotation, def de jambe passage arrière, def de jambe cuisse à rebours. Lutte ouverte par groupe de 3 : 15'
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
mardi 10 décembre 19	à 10h00	Groupe des nouveaux : musculation Groupe des anciens : préparation mentale
PREPA MENTALE	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 60 %	
mardi 10 décembre 19	à 17h20	Échauffement individuel 3 matchs arbitrés Test grimpe de corde
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 100 %	Volume 30 %	
mercredi 11 décembre 19	à 13h30	Rangement du local ski et distribution du matériel.
	Durée :02:30:00	
Intensité %	Volume %	
mercredi 11 décembre 19	à 16h30	Échauffement 15' au sol Travail techniques sur ramassement de bras. Lutte à thème 10x(20"-20") Test tractions
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité 70 %	Volume 60 %	
jeudi 12 décembre 19	à 10h00	Groupe 1 : Le règlement (2ème parti) et les différents appariements Groupe 2 : formation animateur Groupe 3 : test GMC
LUTTE THEORIE	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
jeudi 12 décembre 19	à 11h00	VMA : 6x30" à 120% + 3 rép en vitesse r=45", R=4' + 6x30" à 120% + 30" de pousse r=1'
VMA	Durée :01:00:00	
Intensité 100 %	Volume 50 %	
jeudi 12 décembre 19	à 17h20	Échauffement jeux 30' Travail technique sur la lutte au contrôle + lutte à thème Lutte à objectifs Test hongrois
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
vendredi 13 décembre 19	à 10h00	Musculation
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 50 %	
vendredi 13 décembre 19	à 17h20	Échauffement et test corde à sauter Garçons : lutte gréco-romaine. Travail sur les arrachés et la défense Filles : lutte libre : travail sur la garde, le pousse, et les préactions d'attaques aux jambes. Lutte : 1x4' - 6x1'
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 60 %	

Intensité moyenne : 74%

Volume moyen : 58%

Durée totale : 19:00:00