

lundi 04 novembre 19 <b>PPG</b>	à 8h00 Durée :01:30:00	Circuit training : puissance endurance 3 séries de 4x(10 projections de MB + 10 montée sur step en vitesse max + 10 Pompes sautées pieds sur swiss ball + 10 Fentes avec rotation du buste et élévation d'un poids de 10 kg au dessus de la tête + 6 arrachés de bill : départ du sol avec extension des hanches vers le haut)
Intensité 70 %	Volume 60 %	
lundi 04 novembre 19 <b>LUTTE</b>	à 17h20 Durée :02:00:00	Échauffement 20' Travail gréco avec Cyril Nugues : garde gréco, travail poignet coude, tirade, bras à la volée, attaque à la taille, liaison bras extérieur. Lutte à thème saisie mixte poignet coude (30"-30")
Intensité 50 %	Volume 60 %	
mardi 05 novembre 19 <b>MUSCULATION</b>	à 10h00 Durée :02:00:00	Musculation
Intensité 60 %	Volume 70 %	
mardi 05 novembre 19 <b>LUTTE</b>	à 17h20 Durée :02:00:00	Échauffement 20' Travail de déplacements à partir du bras extérieur Travail technique bras ext : décalage avant, tirade, enfourchement Lutte 4x2'
Intensité 50 %	Volume 60 %	
mercredi 06 novembre 19 <b>FOOTING</b>	à 13h30 Durée :03:00:00	Footing aux Mouroux
Intensité 30 %	Volume 90 %	
mercredi 06 novembre 19 <b>LUTTE</b>	à 17h00 Durée :02:00:00	Travail de défense sur ceinture de côté Travail sur ceinture cubaine et sur le ramassement de bras
Intensité 60 %	Volume 60 %	
jeudi 07 novembre 19 <b>LUTTE THEORIE</b>	à 10h00 Durée :01:00:00	Groupe 1 : Le règlement Groupe 2 : Animateur : savoir utiliser les règlements de lutte Groupe 3 : étirements
Intensité %	Volume %	
jeudi 07 novembre 19 <b>LUTTE</b>	à 11h00 Durée :01:00:00	Travail au sol sur défense au sol
Intensité 70 %	Volume 60 %	
jeudi 07 novembre 19 <b>LUTTE</b>	à 17h20 Durée :02:00:00	Échauffement jeux 30' Technique sur bras extérieur att et def PMA 10x(30"-30") en pousse
Intensité 70 %	Volume 60 %	
vendredi 08 novembre 19 <b>LUTTE</b>	à 10h00 Durée :02:00:00	Échauffement Travail technique sur bras dessous Lutte 6x(2'debout - 30"-30" sol)
Intensité 70 %	Volume 70 %	
vendredi 08 novembre 19 <b>LUTTE</b>	à 17h20 Durée :02:00:00	Échauffement 20' Travail tactique sur la zone
Intensité 70 %	Volume 50 %	
samedi 09 novembre 19 <b>LUTTE</b>	à 9h00 Durée :02:00:00	Échauffement 20' Travail technique sur le bras dessous Révision sur ce qui a été vu durant dans la semaine avec enchaînement debout-sol Lutte ouverte
Intensité 60 %	Volume 80 %	

Intensité moyenne : 60%

Volume moyen : 65%

Durée totale : 22:30:00