

lundi 11 novembre 19	à 14h00	Échauffement 20' Travail de répétitions techniques individuelles et révisions sur bras extérieur et bras dessous. Lutte à thème enchaînées avec toujours le même lutteur en attaque : 30"bras ext - 30"sol - 30"bras dessous - 30"sol - 30"zone - 30"sol - 30"att/def - 8 rep vitesse max. x2 x4
LUTTE	Durée :01:30:00	
Intensité 90 %	Volume 40 %	
mardi 12 novembre 19	à 10h00	Échauffement corde à sauter Musclation
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 70 %	
mardi 12 novembre 19	à 17h20	Échauffement individuel type compétition 30' Rappel sur l'arbitrage 2 matchs arbitrés + 1 matchs tous ensemble PPG Cordes
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 100 %	Volume 20 %	
mercredi 13 novembre 19	à 13h30	Rangement du local ski
	Durée :03:00:00	
Intensité %	Volume %	
mercredi 13 novembre 19	à 17h00	Échauffement 20' + travail de ceinture sur bill Lutte au sol : 12x(30"-30"), 12x (15"-15")
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité 70 %	Volume 40 %	
jeudi 14 novembre 19	à 10h00	L'attitude d'entraînement du sportif de haut niveau
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
jeudi 14 novembre 19	à 11h00	VMA 1X4' à 85% / 2x4' à 100% / 5x2' à 120%
VMA	Durée :01:00:00	
Intensité 70 %	Volume 80 %	
jeudi 14 novembre 19	à 17h20	Échauffement jeux 20' Travail sur les déplacements et le pousse : lutte sumo aux petits cercles. Répétitions de prises à 4 points avec le tombé maintenu Travail sur les enchaînements debout sol : tirade + ceinture / passage dessous + ceinture / att aux jbes de face + jambe croisée / att aux jbes en rotation + croisé de cheville.
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 40 %	
Intensité moyenne : 77%		Volume moyen : 48%
		Durée totale : 13:30:00