

| | | |
|--------------------------------|------------------|--|
| lundi 07 novembre 22 | à 8h00 | Echauffement 20' - Éducatifs lutte au sol 20' - 3 x (6x1' répétition technique, passage de garde, attaque de jambe, projections) - 3 x 3' lutte ouverte |
| LUTTE | Durée : 01:30:00 | |
| Intensité % | Volume % | |
| Entraîneur : | | |
| lundi 07 novembre 22 | à 17h20 | Echauffement 20' - Att/def de jambe 6' technique + 2x2 lutte à thème + 4' lutte ouverte - Bras tête 6' technique + 2x2 lutte à thème + 4' lutte ouverte ouverte - Sol 6' technique + 2x2 lutte à thème + 4' lutte ouverte - Contrôle au choix (Bras dessous ou bras extérieur) 6' technique + 2x2 lutte à thème + 4' lutte ouverte |
| LUTTE | Durée : 01:30:00 | |
| Intensité % | Volume % | |
| Entraîneur : | | |
| mardi 08 novembre 22 | à 10h00 | Echauffement 20' - Travail technique (att/def) passage de haie + lutte à thèmes - Travail technique jambe croisée + lutte à thèmes - 3x6 lutte ouverte |
| LUTTE | Durée : 02:00:00 | |
| Intensité % | Volume % | |
| Entraîneur : | | |
| mardi 08 novembre 22 | à 17h20 | Echauffement 20' - Travail de vitesse 2x(15/15 30" de pause x 3) - 3 matchs - Circuit cubain |
| LUTTE | Durée : 02:00:00 | |
| Intensité % | Volume % | |
| Entraîneur : | | |
| mercredi 09 novembre 22 | à 13h30 | Sortie en montagne |
| RANDONNÉE | Durée : 02:00:00 | |
| Intensité % | Volume % | |
| Entraîneur : | | |
| mercredi 09 novembre 22 | à 16h30 | Echauffement 20' - Pyramide technique match |
| LUTTE | Durée : 02:00:00 | |
| Intensité % | Volume % | |
| Entraîneur : | | |
| jeudi 10 novembre 22 | à 10h00 | Echauffement 20' - Travail technique sol + 6 x 30/30 lutte - Travail technique Def de jambes + lutte à thèmes - Traversées jambes + gainage |
| LUTTE | Durée : 02:00:00 | |
| Intensité % | Volume % | |
| Entraîneur : | | |
| jeudi 10 novembre 22 | à 17h30 | Echauffement jeux 20' - 6' lutte ouverte liaisons debout/sol - Lutte à thème 3x 1'/1', 3 x 30":30", 3 x 15"/15" - Montante descendante 12' |
| LUTTE | Durée : 02:00:00 | |
| Intensité % | Volume % | |
| Entraîneur : | | |
| Intensité moyenne : | % | Volume moyen : % |
| | | Durée totale : 15:00:00 |