

Lundi 18 Novembre 13 <u>REPOS</u>	à 8h00 Durée : Intensité % Volume %	REPOS
Lundi 18 Novembre 13 <u>LUTTE</u>	à 16h45 Durée :01:00:00 Intensité % Volume %	* Circuit training
Lundi 18 Novembre 13 <u>LUTTE</u>	à 18h00 Durée :01:15:00 Intensité 80 % Volume 90 %	* Technique sur souplesses * 2x (2x3')
Mardi 19 Novembre 13 <u>MUSCULATION</u>	à 10h00 Durée :02:00:00 Intensité 80 % Volume 70 %	* Échauffement footing * Musculation
Mardi 19 Novembre 13 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 100 % Volume 60 %	* Échauffement type compétition 30' * 2 matchs arbitrés * 2x3' lutte * Cordes
Mercredi 20 Novembre 13 <u>LUTTE</u>	à 8h00 Durée : Intensité 100 % Volume 70 %	* Cross départemental
Jeudi 21 Novembre 13 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 90 % Volume 80 %	* Échauffement 20' +Pousse avec enchaînement souplesses * Lutte à thème: 3x(1'att - 30" pousse - 30" BdBd - 30" bras ext - 30" bras tête haut"- 30" double bras dessous - 30" sol - 30" rep - 1' att). * 2x6' lutte avec changement de rythme * PPG cuisse
Vendredi 22 Novembre 13 <u>NATATION</u>	à 10h00 Durée :01:00:00 Intensité 70 % Volume 70 %	* Nageurs: Échauff: 50m crawl, 50m brasse, 50m dos, 50m libre. 100m crawl avec planche et pull + 50m crawl avec pull + 50M crawl. 3 apnées * Non Nageurs: travail sur le dos avec les planches
Vendredi 22 Novembre 13 <u>MUSCULATION</u>	à 11h00 Durée :01:00:00 Intensité 80 % Volume 80 %	* Musculation
Vendredi 22 Novembre 13 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 90 % Volume 90 %	* Échauffement Jeux * Technique sur ceinture de côté et arrachés * Lutte à thème sur les contrôles: 10x(30"-30") * Lutte 3x(2x3') * Entraînement individuel
Samedi 23 Novembre 13 <u>LUTTE</u>	à 8h00 Durée :02:00:00 Intensité 95 % Volume 90 %	* Échauffement individuel 10' * VMA 2*(5x2') à 110% de VMA : r=2' / R=4' * Technique sur bras dessous * Lutte 10'

Samedi 23 Novembre 13 à 10h00

PREPA MENTALE

Durée :00:30:00

* Préparation mentale avec Cécilia

Intensité %

Volume %

Intensité moyenne : 87%

Volume moyen : 78%

Durée totale : 14:45:00