

Lundi 04 Novembre 13 LUTTE	à 8h00 Durée :01:40:00	* Bilan de la compétition de Negrepelisse * Échauffement décrassage 30' * Analyse vidéo et corrections techniques des erreurs vues en compétition.
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Lundi 04 Novembre 13 PPG	à 16h45 Durée :01:15:00	* PPG circuit training
Intensité 85 %	Volume 85 %	
Lundi 04 Novembre 13 LUTTE	à 18h00 Durée :00:45:00	* Pousse 5' * Travail sur liaison debout-sol 15' * Lutte 8x2'
Intensité 90 %	Volume 90 %	
Lundi 04 Novembre 13 PREPA MENTALE	à 18h45 Durée :00:30:00	* Préparation mentale avec Cécilia
Intensité %	Volume %	
Mardi 05 Novembre 13 MUSCULATION	à 10h00 Durée :02:00:00	* Échauffement footing * Musculation
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Mardi 05 Novembre 13 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00	* Échauffement corde à sauter * Technique su bras extérieur * Lutte à thème * Lutte ouverte * PPG cuisses et cordes
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Mercredi 06 Novembre 13 FOOTING	à 13h30 Durée :03:00:00	* Footing aux Mouroux
Intensité 70 %	Volume 100 %	
Mercredi 06 Novembre 13 LUTTE	à 17h00 Durée :01:00:00	* Technique sur clef au corps et enchaînement * Lutte au sol par 3: 12' * Sauna/Bains
Intensité 85 %	Volume 90 %	
Jeudi 07 Novembre 13 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00	* Échauffement vitesse d'exécution et de réaction 30' * Pousse + rep de défense de jambe * Lutte à thème par trois: att - def, bras extérieur, bras tete par dessus, bras dessous-dessus, zone, sol * PPG navette
Intensité 90 %	Volume 90 %	
Vendredi 08 Novembre 13 NATATION	à 10h00 Durée :01:00:00	* 50m d'évaluation * Nageurs: Recherche de la position allongée. 100m crawl, 100m brasse, 100m dos, 4x25 m avec plongée, 3 apnées * Non Nageurs: travail sur le dos avec les planches
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Vendredi 08 Novembre 13 MUSCULATION	à 11h00 Durée :01:00:00	* PPG
Intensité 90 %	Volume 90 %	

Vendredi 08 Novembre 13 à 17h00

LUTTE

Durée :02:00:00

Intensité 85 %

Volume 90 %

- * Échauffement 10' + gym 10'
- * Technique sur défense de jambe en passage de haie
- * Lutte à thème 5x(45"-45")
- * Lutte debout: 2x3'
- * Entraînement individuel 15'

Samedi 09 Novembre 13 à 8h00

LUTTE

Durée :02:00:00

Intensité 100 %

Volume 90 %

- * Jeux 30'
- * VMA: 2*(5x2') à 110% de VMA : r=2' / R=4'
- * Lutte les yeux fermés
- * Sauna/bains

Intensité moyenne : 84 %

Volume moyen : 86 %

Durée totale : 20:10:00