

Lundi 23 Novembre 15	à 8h00			* Circuit training endurance de force
PPG		Durée :01:30:00		
Intensité	%	Volume	%	
Lundi 23 Novembre 15	à 17h00			* Échauffement au sol 10'
PPG		Durée :02:00:00		* Travail technique sur ramassement de bras au sol
Intensité	%	Volume	%	* Travail sur le pousse debout
				* Lutte ouverte 6x2'
Mardi 24 Novembre 15	à 10h00			* Échauffement corde à sauter
LUTTE		Durée :02:00:00		* Épaulé 4x4RM
Intensité	%	Volume	%	* 8RM - 20s repos - 6 rep - 20s repos - 4 rep - x4 séries, sur la base de 8RM sur DC sur swiss, tirage banc, soulevé de terre, tractions supination, squat nuque complet.
Mardi 24 Novembre 15	à 17h00			* Échauffement type compétition
LUTTE		Durée :02:00:00		* Répétitions techniques tirade de bras, passage dessous, bras à la volée, tour de hanche, double contrôle bras dessous décalage, bras-dessus-dessous en rotation.
Intensité	%	Volume	%	* 2 matchs arbitrés
				* Entraînement individualisé en prévention et renforcement
Mercredi 25 Novembre 15	à 10h00			Cross académique à St Cyprien
CROSS		Durée :02:00:00		
Intensité	%	Volume	%	
Jeudi 26 Novembre 15	à 17h00			* Échauffement jeux 20'
LUTTE		Durée :02:00:00		* Travail technique en traversée
Intensité	%	Volume	%	* Lutte à thème att/def bras extérieur, bras dessous, sol, objectif 3x(1'-1) sur chaque thème
				* Lutte 6x1' toujours le même au milieu (par groupe de 4)
Vendredi 27 Novembre 15	à 10h00			* Échauffement footing
MUSCULATION		Durée :02:00:00		* Travail d'explosivité dans les gradins
Intensité	%	Volume	%	* Musculation: 8RM - 20s repos - 6 rep - 20s repos - 4 rep - sur la base de 8RM sur DC, tirage horizontal, soulevé de terre, tractions lestée, rowing - leg extension
Vendredi 27 Novembre 15	à 17h00			* Échauffement gym au sol 30'
LUTTE		Durée :02:00:00		* Travail technique sur bras-dessous
Intensité	%	Volume	%	* Lutte à thème, lutte ouverte
Samedi 28 Novembre 15	à 8h00			* Échauffement 10'
LUTTE		Durée :01:30:00		* Travail de pousse et de répétitions techniques
Intensité	%	Volume	%	* VMA: 4x(4x30" crouse à 130% VMA + 3 rep de lutte en vitesse) r=1', R=3'
Samedi 28 Novembre 15	à 9h30			* Cours théorique sur l'alimentation et la nutrition
LUTTE THEORIE		Durée :01:00:00		* Sauna
Intensité	%	Volume	%	

Intensité moyenne : %

Volume moyen : %

Durée totale : 18:00:00