

Lundi 02 Novembre 15	à 17h00	* Échauffement 20' * Traversées en placement * Retour vidéo sur Negrepelisse et travail technique sur les erreurs. * Lutte ouverte 2x10' * Étirements
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 60 %	
Mardi 03 Novembre 15	à 10h00	* Échauffement 10' sur élastiques et corde à sauter * Musculation
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Mardi 03 Novembre 15	à 17h00	* Échauffement spécifique sur les saisies * Travail sur bras extérieur : venir chercher le contrôle, le tenir et marquer. Techniques et lutte à thème * Travail individuel en prévention 20'
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 100 %	Volume 50 %	
Mercredi 04 Novembre 15	à 14h30	* Tournoi de Base ball
<u>BASE BALL</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 40 %	Volume 60 %	
Mercredi 04 Novembre 15	à 17h00	* Échauffement éducatifs sur le tombé * Techniques enchaînement debout sol jambe croisée, croisillon et ceinture * Lutte au sol par groupe de 3 3x(6x30") * Étirements
<u>LUTTE</u>	Durée :01:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Jeudi 05 Novembre 15	à 16h45	* PPG circuit training et musculation
<u>PPG</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 60 %	
Vendredi 06 Novembre 15	à 10h00	* Échauffement 10' sur élastiques et corde à sauter * Musculation
<u>MUSCULATION</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Vendredi 06 Novembre 15	à 17h00	* Gymnastique au sol 45' * Travail sur bras extérieur et bras dessous * Lutte à thème * Lutte ouverte
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 80 %	
Samedi 07 Novembre 15	à 8h00	* Échauffement jeux 20' * Pousse et répétitions techniques individuelles 30' * VMA 1X4' 90% R=1' / 2x2' 100% r=1' R=2' / 6x1' 110% r=1'R=3' / 10x30" 120% r=30"
<u>VMA</u>	Durée :01:30:00	
Intensité 90 %	Volume 70 %	
Samedi 07 Novembre 15	à 10h30	* Cours théorique sur l'arbitrage
<u>LUTTE THEORIE</u>	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	

Intensité moyenne : 71 %

Volume moyen : 66 %

Durée totale : 17:30:00