

<b>Lundi 12 Novembre 18</b> <b><u>PPG</u></b>	à 8h00 Durée :01:30:00	Échauffement 10' Circuit training : 500m rameur, 10 KB swing, 10 burpees, 10 projection de medcin ball contre le mur, 10 arrachés de bill, 10 projections de medciball au sol, 10 sprint 10m, 10 pompes, 1 corde. Pas repos dans le circuit. 4 tours
Intensité 80 %	Volume 80 %	
<b>Lundi 12 Novembre 18</b> <b><u>LUTTE</u></b>	à 17h00 Durée :02:00:00	Échauffement 15' sur éducatifs au sol Travail technique sur ceinture de côté att/def, enchaînement clef de tronc Tournante par 3 et matchs au ratio
Intensité 100 %	Volume 40 %	
<b>Mardi 13 Novembre 18</b> <b><u>MUSCULATION</u></b>	à 10h00 Durée :02:00:00	Haltérophilie et musculation
Intensité 60 %	Volume 60 %	
<b>Mardi 13 Novembre 18</b> <b><u>LUTTE</u></b>	à 17h00 Durée :02:00:00	Échauffement individuel 15' Travail tactique et attitude en match 2 matchs arbitrés
Intensité 100 %	Volume 40 %	
<b>Mercredi 14 Novembre 18</b> <b><u>FOOTING</u></b>	à 13h30 Durée :03:00:00	Footing à la Calme
Intensité 40 %	Volume 100 %	
<b>Mercredi 14 Novembre 18</b> <b><u>LUTTE</u></b>	à 17h00 Durée :01:00:00	Travail technique individuel au sol + rappel jambe croisée Lutte 6x(30"-30") - 8x (15"-15")
Intensité 70 %	Volume 60 %	
<b>Jeudi 15 Novembre 18</b> <b><u>LUTTE THEORIE</u></b>	à 10h00 Durée :01:00:00	Les résultats aux tests et travail individuel de planification de la préparation physique
Intensité %	Volume %	
<b>Jeudi 15 Novembre 18</b> <b><u>VMA</u></b>	à 11h00 Durée :01:00:00	VMA : VMA 1X4' à 85% / 2x4' à 100% / 4x2' à 120%
Intensité 60 %	Volume 70 %	
<b>Jeudi 15 Novembre 18</b> <b><u>LUTTE</u></b>	à 17h00 Durée :02:00:00	Échauffement jeux Répétitions techniques individuelles 15' Travail tactique sur la zone et Lutte au petit cercle Match PPG corde
Intensité 70 %	Volume 50 %	
<b>Vendredi 16 Novembre 18</b> <b><u>NATATION</u></b>	à 10h00 Durée :01:00:00	Natation
Intensité 30 %	Volume 50 %	
<b>Vendredi 16 Novembre 18</b> <b><u>MUSCULATION</u></b>	à 11h00 Durée :01:00:00	Musculation
Intensité 70 %	Volume 60 %	

Vendredi 16 Novembre 18 à 17h00

**LUTTE**

Durée :02:00:00

Intensité 60 %

Volume 60 %

Échauffement 20'

Travail technique et lutte à thème sur bras extérieur

Match 4x(2' debout - 30"-30" sol - 30" debout)

Intensité moyenne : 67%

Volume moyen : 61%

Durée totale : 19:30:00