

lundi 08 novembre 21	à 8h00	Bilans de compétition et explications de la période à venir. Échauffement 20' Travail au sol sur ceinture de côté et enchaînement clef au corps
LUTTE	Durée :01:30:00	
Intensité %	Volume %	
lundi 08 novembre 21	à 17h20	Circuit vitesse et répétition de sprints
PPG	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
lundi 08 novembre 21	à 18h30	Travail de placements et de projections en traversées Lutte 4 x (2'debout - 30"/30" sol - 1' debout)
PPG	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
mardi 09 novembre 21	à 10h00	Musculation - Haltérophilie
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
mardi 09 novembre 21	à 17h20	Échauffement individuel 3 matchs arbitrés PPG pompes / fixateurs
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
mercredi 10 novembre 21	à 13h30	Footing aux Mouroux
FOOTING	Durée :03:00:00	
Intensité %	Volume %	
mercredi 10 novembre 21	à 17h00	Échauffement spécifique au sol 10' Placement de défense de ceinture (orientation du bassin et avancer) Lutte à objectif 10x(30"-30") : Surpasser, se relever / tomber, marquer 8pts
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
jeudi 11 novembre 21	à 10h00	Groupe 1 : les tests physiques Groupe 2 : les publics Groupe 3 : Musculation intégrée
LUTTE THEORIE	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
jeudi 11 novembre 21	à 11h00	VMA 1x4' à 85% / 2x4' à 100% / 5x2' à 120%
VMA	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
jeudi 11 novembre 21	à 17h00	Échauffement jeux 30' Travail technique sur bras extérieur (travail différencié libre et gréco) att/def. Lutte à thème : tenir le contrôle, prendre le contrôle, marquer à partir du contrôle. PPG cordes
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	

Intensité moyenne : %

Volume moyen : %

Durée totale : 15:30:00