

Lundi 24 Novembre 14	à 8h00		* Échauffement éducatifs au sol * Technique sur ceinture de côté et enchaînement clef au corps * Lutte au sol 10x30"-30"
<b><u>LUTTE</u></b>	Durée :01:30:00		
Intensité 80 %	Volume 80 %		
Lundi 24 Novembre 14	à 16h45		* Échauffement individuel * Circuit: (500 rameur + 10 ateliers force alterné puissance 10 rep sur chaque)x3
<b><u>PPG</u></b>	Durée :01:15:00		
Intensité 90 %	Volume 90 %		
Lundi 24 Novembre 14	à 18h00		* Travail technique en traversées
<b><u>LUTTE</u></b>	Durée :01:00:00		
Intensité 60 %	Volume 70 %		
Mardi 25 Novembre 14	à 10h00		* Échauffement corde à sauter * Musculation
<b><u>MUSCULATION</u></b>	Durée :02:00:00		
Intensité 80 %	Volume 80 %		
Mardi 25 Novembre 14	à 17h00		* Échauffement individuel type compétition * 2 matchs arbitrés * Retour tactique et technique sur les matchs * Cordes + abdos gainage
<b><u>LUTTE</u></b>	Durée :02:00:00		
Intensité 100 %	Volume 60 %		
Mercredi 26 Novembre 14	à 10h00		* Cross départemental
<b><u>CROSS</u></b>	Durée :		
Intensité %	Volume %		
Jeudi 27 Novembre 14	à 17h00		* Échauffement jeux * Lutte à thème par groupe de 3: pousse, passage arrière, bras dessous, bras extérieur, bras-tête par dessus, sol * Lutte 1x 6' - 2x3' - 3x1' - 3x30" - 3x15"
<b><u>LUTTE</u></b>	Durée :02:00:00		
Intensité 90 %	Volume 70 %		
Vendredi 28 Novembre 14	à 10h00		* Échauffement 200m libre * Travail sur crawl * Travail des apnées
<b><u>NATATION</u></b>	Durée :01:00:00		
Intensité 40 %	Volume 40 %		
Vendredi 28 Novembre 14	à 11h00		* Musculation
<b><u>MUSCULATION</u></b>	Durée :01:00:00		
Intensité 70 %	Volume 80 %		
Vendredi 28 Novembre 14	à 17h00		* Gym au sol * Technique sur bras-dessous * PPG bras
<b><u>LUTTE</u></b>	Durée :02:00:00		
Intensité 80 %	Volume 80 %		
Samedi 29 Novembre 14	à 10h00		* Stage régional Languedoc-Roussillon
<b><u>LUTTE</u></b>	Durée :02:00:00		
Intensité 80 %	Volume 80 %		

Samedi 29 Novembre 14 à 15h00

**LUTTE**

Durée :03:00:00

Intensité 80 %

Volume 80 %

\* Stage régional Languedoc-Roussillon

Dimanche 30 Novembre 14 à 9h00

**LUTTE**

Durée :03:00:00

Intensité 80 %

Volume 80 %

\* Stage régional Languedoc-Roussillon

**Intensité moyenne : 78%**

**Volume moyen : 74%**

**Durée totale : 21:45:00**