

Lundi 03 Novembre 14	à 8h00		* Échauffement 30' * Technique sur croisé de cheville * Lutte au sol main sur jambe: 6x(30"-30") * Lutte ouverte au sol: 6x(30"-30")
LUTTE	Durée :01:40:00		
Intensité 70 %	Volume 70 %		
Lundi 03 Novembre 14	à 17h00		* Échauffement * Circuit training
PPG	Durée :01:00:00		
Intensité 80 %	Volume 70 %		
Lundi 03 Novembre 14	à 18h00		* Lutte ouverte 4 x 10' * Étirement souple
LUTTE	Durée :01:00:00		
Intensité 80 %	Volume 90 %		
Mardi 04 Novembre 14	à 10h00		* Musculation
MUSCULATION	Durée :02:00:00		
Intensité 80 %	Volume 80 %		
Mardi 04 Novembre 14	à 17h00		* Échauffement individuel type compétition * 2 matchs arbitrés * Retour tactique et technique sur les matchs * Cordes + abdos gainage
LUTTE	Durée :02:00:00		
Intensité 90 %	Volume 60 %		
Mercredi 05 Novembre 14	à 14h00		* Rangement du local ski et distribution du matériel
	Durée :03:00:00		
Intensité %	Volume %		
Mercredi 05 Novembre 14	à 17h00		* Éducatif sur les surpassés / se relever * Technique au sol sur spéciales * Lutte à thème: "course de défense", se relever, surpasser * Lutte sur croisé de cheville
LUTTE	Durée :01:00:00		
Intensité 80 %	Volume 80 %		
Jeudi 06 Novembre 14	à 17h00		* Échauffement 20' * Technique sur att/def bras-tête par dessus * Lutte à thème * Lutte ouverte 3 x 6'
LUTTE	Durée :02:00:00		
Intensité 70 %	Volume 70 %		
Vendredi 07 Novembre 14	à 10h00		* 50m d'évaluation * Nageurs: Recherche de la position allongée. 100m crawl, 100m brasse, 100m dos, 4x25 m avec plongée, 3 apnées * Non Nageurs: travail sur le dos avec les planches
NATATION	Durée :01:00:00		
Intensité 60 %	Volume 60 %		
Vendredi 07 Novembre 14	à 11h00		* Musculation
MUSCULATION	Durée :01:00:00		
Intensité 80 %	Volume 80 %		
Vendredi 07 Novembre 14	à 17h00		* Progression par les luttes * Att / def de jambes + bras-tête par dessus * Lutte 6x3'
LUTTE	Durée :02:00:00		
Intensité 70 %	Volume 80 %		

Samedi 08 Novembre 14 à 8h00

VMA

Durée :01:30:00

Intensité 100 %

Volume 90 %

* Échauffement jeux
* Répétitions techniques avec enchaînement au sol.
* VMA 1X4' 90% R=1' / 2x2' 100% r=1' R=2' / 6x1' 110% r=1'R=3' / 10x30" 120% r=30"

Samedi 08 Novembre 14 à 8h00

LUTTE THEORIE

Durée :01:00:00

Intensité %

Volume %

* Retour vidéo sur la compétition de Negrepelisse
* Comportement tactique lors d'un match

Intensité moyenne : 78%

Volume moyen : 75%

Durée totale : 20:10:00