

Lundi 10 Novembre 14	à 7h30	* Échauffement 20' * Travail sur croisillon et enchaînement Segger * Lutte au sol
<b><u>LUTTE</u></b>	Durée :01:40:00	
Intensité 60 %	Volume 80 %	
Lundi 10 Novembre 14	à 16h45	* Circuit: (500 rameur + 10 ateliers force alterné puissance 10 rep sur chaque)x3
<b><u>PPG</u></b>	Durée :01:00:00	
Intensité 90 %	Volume 90 %	
Lundi 10 Novembre 14	à 18h00	* Travail tactique et lutte à thème sur la zone
<b><u>LUTTE</u></b>	Durée :01:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Mardi 11 Novembre 14	à 10h00	* Échauffement corde à sauter * Musculation
<b><u>MUSCULATION</u></b>	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Mardi 11 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 50 %	
Mercredi 12 Novembre 14	à 13h00	* Cross académique
<b><u>CROSS</u></b>	Durée :02:00:00	
Intensité 90 %	Volume 60 %	
Mercredi 12 Novembre 14	à 17h00	* Travail sur enchaînement debout-sol * Travail au sol sur spéciales * Lutte au sol
<b><u>LUTTE</u></b>	Durée :01:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	

Intensité moyenne : 81%

Volume moyen : 73%

Durée totale : 10:40:00