

Lundi 08 Septembre 14	à 8h00	* Échauffement 20' * Travail sur les 4 étapes de défense ceinture de côté au sol * Lutte à thème
LUTTE	Durée :01:30:00	
Intensité 60 %	Volume 80 %	
Lundi 08 Septembre 14	à 16h45	* PPG avec Nicolas
PPG	Durée :01:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Lundi 08 Septembre 14	à 18h00	* Répétitions et placements en traversée de tapis * 20' lutte debout tournante par groupe de 3 * 20' lutte au sol par groupe de 3
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Mardi 09 Septembre 14	à 10h00	* Échauffement corde à sauter + test corde à sauter * Musculation: apprentissage des mouvements d'haltérophilie
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Mardi 09 Septembre 14	à 17h00	* Échauffement 20' + révision des passages arrières * Travail technique sur attaque en rotation * Lutte à thème * Test bondissements et enlevé avant
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 80 %	
Mercredi 10 Septembre 14	à 13h30	* Footing aux Bouillouses * Étirements * Sauna / bain froid
FOOTING	Durée :04:00:00	
Intensité 60 %	Volume 100 %	
Jeudi 11 Septembre 14	à 17h00	* Échauffement jeux 30' * Travail technique sur défense de jambe * Lutte à thème / lutte ouverte * Test grimper de corde
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Vendredi 12 Septembre 14	à 10h00	* Échauffement: repérage du cross * PPG en extérieur
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Vendredi 12 Septembre 14	à 17h00	* Progression gymnique au sol
GYM AU SOL	Durée :01:00:00	
Intensité 30 %	Volume 50 %	
Vendredi 12 Septembre 14	à 18h00	* Révision sur att/def de jambe * Lutte à thème * Tests traction et hongrois
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Samedi 13 Septembre 14	à 8h00	* Test VMA * Travail sur le pousse et les saisies * Lutte: 2x (2x3')
LUTTE	Durée :01:30:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Samedi 13 Septembre 14	à 9h30	* Vidéo: savoir filmer
LUTTE THEORIE	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	

Intensité moyenne : 68%

Volume moyen : 76%

Durée totale : 20:00:00