

Lundi 15 Septembre 14 PPG	à 8h00 Durée :01:40:00	* Échauffement 20' * Technique sur la bascule * Lutte au sol: 8x(45"-45") - 10x(20"-20")
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Lundi 15 Septembre 14 PPG	à 17h00 Durée :01:00:00	* PPG avec Nicolas * Test Delorme
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Lundi 15 Septembre 14 LUTTE	à 18h00 Durée :01:00:00	* Lutte: 4 x 10' * Étirements
Intensité 80 %	Volume 90 %	
Mardi 16 Septembre 14 MUSCULATION	à 10h00 Durée :02:00:00	* Échauffement corde à sauter * Musculation: apprentissage de l'épaulé
Intensité 60 %	Volume 60 %	
Mardi 16 Septembre 14 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00	* Échauffement 20' * Travail sur l'attaque en rotation * Lutte à thème * Lutte: 3x5'
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Mercredi 17 Septembre 14 FOOTING	à 13h00 Durée :05:00:00	* Randonnée au Cambre d'Aze
Intensité 40 %	Volume 90 %	
Jeudi 18 Septembre 14 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00	* Échauffement jeux * Pousse 5' et répétitions techniques passage arrière et esquives de jambes * Lutte à thème tactiques 6x(1'-1') * Lutte ouverte avec changement de rythme 15'
Intensité 90 %	Volume 90 %	
Vendredi 19 Septembre 14 PPG	à 10h00 Durée :02:00:00	* Entraînement sur le cross * PPG en extérieur
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Vendredi 19 Septembre 14 GYM AU SOL	à 17h00 Durée :01:00:00	* Gym au sol sur rotation avant
Intensité 50 %	Volume 50 %	
Vendredi 19 Septembre 14 LUTTE	à 18h00 Durée :01:00:00	* Travail technique sur défense de jambes * Lutte à thème sur jambe prise 6x (30"-30")
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Samedi 20 Septembre 14 VMA	à 10h00 Durée :01:30:00	* Échauffements jeux * VMA : 2*(2x4') : r=1' / R=3' à 85% VMA * Révision technique sur ce qui a été vu durant la semaine
Intensité 80 %	Volume 90 %	
Samedi 20 Septembre 14 LUTTE THEORIE	à 10h00 Durée :01:00:00	* Théorie sur le règlement de lutte
Intensité %	Volume %	

Intensité moyenne : 71%

Volume moyen : 77%

Durée totale : 21:10:00