

Lundi 22 Septembre 14	à 8h00	* Échauffement 20' * Travail technique sur ceinture de côté * Lutte au sol 10x(40"-40")
<u>LUTTE</u>	Durée :01:30:00	
Intensité 60 %	Volume 70 %	
Lundi 22 Septembre 14	à 17h00	* PPG circuit training avec Nicolas
<u>PPG</u>	Durée :01:30:00	
Intensité 70 %	Volume 80 %	
Lundi 22 Septembre 14	à 17h00	* Répétitions individuelles 10' * Lutte par 3: tournante au point marqué: celui qui marque reste au milieu. 20' * Étirements
<u>LUTTE</u>	Durée :00:30:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Mardi 23 Septembre 14	à 10h00	* Échauffement corde à sauter * Musculation
<u>MUSCULATION</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Mardi 23 Septembre 14	à 17h00	* Échauffement 20' * Travail sur le pousse et les pré-actions * Toujours le même qui travaille: (1' att - 30" jambe prise - 30" bras tête par dessus - 30" au sol - 30" att) x 4 * 3 cordes
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Mercredi 24 Septembre 14	à 11h45	* Course au Carlit
<u>FOOTING</u>	Durée :05:00:00	
Intensité 80 %	Volume 100 %	
Jeudi 25 Septembre 14	à 17h00	* Échauffement jeux * Pousse 10' + répétitions individuelles 10' * Travail sur défense de jambe * Lutte ouverte 2x6'
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 80 %	
Vendredi 26 Septembre 14	à 10h00	* Échauffement sur le cross du lycée * PPG en extérieur
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Vendredi 26 Septembre 14	à 17h00	* Échauffement 20' * Progression de gym au sol * Répétitions att et def de jambe * Lutte 6x3' * Étirements
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	

Intensité moyenne : 74%

Volume moyen : 80%

Durée totale : 18:30:00