

Lundi 06 Octobre 14	à 8h00	* Échauffement 20' * Travail sur att/def ceinture de côté
<u>LUTTE</u>	Durée :01:30:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Lundi 06 Octobre 14	à 17h00	* PPG
<u>PPG</u>	Durée :01:00:00	
Intensité 70 %	Volume 90 %	
Lundi 06 Octobre 14	à 18h00	* Pousse gréco et recherche de contrôle * Répétitions techniques sur bras à la volée et tour de hanche * Lutte 6x3'
<u>LUTTE</u>	Durée :01:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Mardi 07 Octobre 14	à 10h00	* Échauffement corde à sauter * Musculation sur mouvement d'haltérophilie
<u>MUSCULATION</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 80 %	
Mardi 07 Octobre 14	à 17h00	* Échauffement 20' * Travail de garde et de pousse gréco + décalages
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Mercredi 08 Octobre 14	à 14h00	* Footing à la Calme
<u>FOOTING</u>	Durée :02:30:00	
Intensité 70 %	Volume 100 %	
Mercredi 08 Octobre 14	à 17h00	* Travail sur ceinture de côté * Lutte au sol 10x (1'-1'), 10x(30"-30"), 10x (10"-10") * Sauna
<u>FOOTING</u>	Durée :01:00:00	
Intensité 80 %	Volume 70 %	
Jeudi 09 Octobre 14	à 17h00	* Échauffement * Pousse * Travail technique sur le bras extérieur * Lutte à thème sur les contrôles
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 80 %	
Vendredi 10 Octobre 14	à 10h00	* Cross * Musculation
<u>MUSCULATION</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 70 %	
Vendredi 10 Octobre 14	à 17h00	* Gymnastique sur rotation avant
<u>GYM AU SOL</u>	Durée :01:00:00	
Intensité 30 %	Volume 50 %	
Vendredi 10 Octobre 14	à 17h00	* Travail sur contrôle traille et enchaînement debout-sol
<u>LUTTE</u>	Durée :01:00:00	
Intensité 60 %	Volume 80 %	

Samedi 11 Octobre 14

à 8h00

LUTTE

Durée :01:30:00

Intensité 90 %

Volume 95 %

* VMA: 2*(3x2') à 110% de VMA : r=1' / R=4'

* Lutte tournante par 3: 20'

* 5 Cordes

Samedi 11 Octobre 14

à 9h30

LUTTE THEORIE

Durée :01:00:00

Intensité %

Volume %

* Théorie sur le comportement en compétition

Intensité moyenne : 68%

Volume moyen : 78%

Durée totale : 19:30:00