

Lundi 13 Octobre 14	à 8h00	* Échauffement 20' * Bascule + ramassage de bras * Lutte au sol 15 x (30"-30")
<u>LUTTE</u>	Durée :01:40:00	
Intensité 60 %	Volume 70 %	
Lundi 13 Octobre 14	à 17h00	* Échauffement et PPG circuit training
<u>PPG</u>	Durée :01:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Lundi 13 Octobre 14	à 18h00	* 4x3 rep en vitesse: enfourchement, attaque aux jambes, spéciale 1, spéciale 2 * Lutte 3x(1' lutte / 1' technique / 1'lutte) * Lutte avec changement de rythme 4'
<u>LUTTE</u>	Durée :01:00:00	
Intensité 90 %	Volume 70 %	
Mardi 14 Octobre 14	à 10h00	* Échauffement corde à sauter * Haltérophilie
<u>MUSCULATION</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Mardi 14 Octobre 14	à 13h00	* Cross du lycée
<u>CROSS</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 100 %	Volume 50 %	
Mardi 14 Octobre 14	à 17h00	* Échauffement spécifique 15' * Technique sur attaque et défense à la cheville * Lutte 3x5' * Cordes et élastiques
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Mercredi 15 Octobre 14	à 17h00	* Base ball
<u>BASE BALL</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 30 %	Volume 20 %	
Jeudi 16 Octobre 14	à 17h00	* Échauffement type compétition * Pousse + répétitions techniques * Tournoi du Pôle * PPG
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 90 %	Volume 70 %	
Vendredi 17 Octobre 14	à 10h00	* Échauffement footing au Calvaire + Gainage * Musculation sur 8 rep max
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Vendredi 17 Octobre 14	à 17h00	* Gym au sol sur rotations arrière * Entraînement individuel
<u>GYM AU SOL</u>	Durée :01:30:00	
Intensité 50 %	Volume 50 %	

Intensité moyenne : 71%

Volume moyen : 62%

Durée totale : 17:10:00