

Lundi 28 Septembre 15	à 8h00	*Échauffement 20' * PPG gainage + travail avec kettle
<b>PPG</b>	Durée :01:30:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Lundi 28 Septembre 15	à 17h00	* Échauffement éducatif au sol * Travail technique sur bascule et enchaînement * Lutte
<b>LUTTE</b>	Durée :01:30:00	
Intensité 50 %	Volume 60 %	
Mardi 29 Septembre 15	à 10h00	* Échauffement 10' avec elastiques * Travail en deux groupes en musculation
<b>MUSCULATION</b>	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Mardi 29 Septembre 15	à 17h00	* Échauffement corde à sauter * Travail technique sur défense de jambe * Lutte à thème
<b>LUTTE</b>	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 60 %	
Mercredi 30 Septembre 15	à 11h00	* Course du Carlit
<b>FOOTING</b>	Durée :05:00:00	
Intensité 90 %	Volume 100 %	
Jeudi 01 Octobre 15	à 17h00	* Échauffement jeux 20' * Éducatif et travail technique sur bras-tête * Lutte à thème / lutte ouverte * PPG relais
<b>LUTTE</b>	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 60 %	
Vendredi 02 Octobre 15	à 10h00	* Parcours du cross chronométré * PPG en extérieur
<b>PPG</b>	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 70 %	
Vendredi 02 Octobre 15	à 17h00	* Gymnastique sur rotation avant
<b>GYM AU SOL</b>	Durée :02:00:00	
Intensité 40 %	Volume 40 %	
Vendredi 02 Octobre 15	à 18h00	* Montante - descendante 8 x 1' * Cordes * Étirements
<b>LUTTE</b>	Durée :01:00:00	
Intensité 90 %	Volume 60 %	
Samedi 03 Octobre 15	à 8h00	* Échauffement 15' * Révision technique de ce que qui a été vu durant la semaine * VMA 2X4' à 85% / 2x4' à 100% / 5x2' à 110%
<b>LUTTE</b>	Durée :01:30:00	
Intensité 70 %	Volume 90 %	
Samedi 03 Octobre 15	à 9h30	* Cours sur le règlement de lutte
<b>LUTTE THEORIE</b>	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	

Intensité moyenne : 68%

Volume moyen : 68%

Durée totale : 21:30:00