

Lundi 12 Octobre 15	à 8h00	* Échauffement 20' * Circuit training
PPG	Durée :01:30:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Lundi 12 Octobre 15	à 17h00	* Échauffement 20' * Travail sur ceinture de côté et enchaînement * Lutte au sol par 3 15'
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 60 %	
Mardi 13 Octobre 15	à 10h00	* Musculation
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 60 %	
Mardi 13 Octobre 15	à 13h00	* Cross du lycée
CROSS	Durée :	
Intensité 95 %	Volume 70 %	
Mardi 13 Octobre 15	à 17h00	* Répétitions techniques individuelle 2 en attaque et 1 une défense 20' * Travail technique et tactique sur le prises à 4 points * Entraînement individuel
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 60 %	
Mercredi 14 Octobre 15	à 13h30	* Rangement du local et distribution du matériel de ski
	Durée :03:00:00	
Intensité %	Volume %	
Mercredi 14 Octobre 15	à 17h00	* Lutte au sol 2x10' / 10x 30"-30" / 10x 15"-15"
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité 90 %	Volume 60 %	
Jeudi 15 Octobre 15	à 17h00	* Échauffement jeux 30' * Répétitions de lutte en vitesse * Technique et lutte sur bras tête * Match 8x1'
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Vendredi 16 Octobre 15	à 10h00	* PPG en extérieur
PPG	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Vendredi 16 Octobre 15	à 17h00	* Gymnastique au sol sur rotation avant et arrière * Entraînement individuel 20'
GYM AU SOL	Durée :02:00:00	
Intensité 40 %	Volume 40 %	

Intensité moyenne : 75%

Volume moyen : 66%

Durée totale : 17:30:00