

<b>Lundi 05 Septembre 16</b>	à 8h00	Échauffement + exercices de coordination 30' Gainage et travail d'élastique 30' Circuit: 4x (courses 2', 30 abdos, 2' cordes à sauter, 15 pompes, 15 multibonds) r=2'
<b>PPG</b>	Durée :01:30:00	
Intensité 60 %	Volume 60 %	
<b>Lundi 05 Septembre 16</b>	à 17h00	Échauffement 20' Travail de placement de garde et d'attaque Travail de pousse et de déplacement de l'adversaire Lutte ouverte 4x5'
<b>LUTTE</b>	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 50 %	
<b>Mardi 06 Septembre 16</b>	à 10h00	Photos et vidéos individuelles
	Durée :01:30:00	
Intensité %	Volume %	
<b>Mardi 06 Septembre 16</b>	à 17h00	Échauffement 15' Travail au sol sur les attitudes de défense Lutte au sol 6x (30"-30") Travail debout sur les saisies et les déplacements Lutte debout 3x2'
<b>LUTTE</b>	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 60 %	
<b>Mercredi 07 Septembre 16</b>	à 14h00	Footing au Galinéra Étirements Sauna / bain froid
<b>FOOTING</b>	Durée :03:00:00	
Intensité 40 %	Volume 100 %	
<b>Jeudi 08 Septembre 16</b>	à 17h00	Échauffement jeux 20' Travail technique sur attaque/défense aux jambes de face PPG gainage
<b>LUTTE</b>	Durée :02:00:00	
Intensité 50 %	Volume 60 %	
<b>Vendredi 09 Septembre 16</b>	à 10h00	Sentier sportif
<b>PPG</b>	Durée :02:00:00	
Intensité 30 %	Volume 30 %	
<b>Vendredi 09 Septembre 16</b>	à 17h00	Progression de gym au sol
<b>GYM AU SOL</b>	Durée :01:00:00	
Intensité 40 %	Volume 30 %	
<b>Vendredi 09 Septembre 16</b>	à 18h00	Travail de pousse et de saisies Lutte ouverte 3x10'
<b>LUTTE</b>	Durée :01:00:00	
Intensité 60 %	Volume 70 %	
<b>Samedi 10 Septembre 16</b>	à 8h00	Échauffement Révision technique de ce qui a été vu durant la semaine Lutte 2x10' Test Luc léger Étirements, Sauna / bain froid
<b>LUTTE</b>	Durée :01:30:00	
Intensité 50 %	Volume 50 %	

Intensité moyenne : 51%

Volume moyen : 57%

Durée totale : 17:30:00