

Lundi 10 Octobre 16	à 8h00	* Travail d'élastique sur les fixateurs d'omoplates * Travail technique sur défense de ceinture au sol
<b><u>LUTTE</u></b>	Durée :01:30:00	
Intensité 50 %	Volume 50 %	
Lundi 10 Octobre 16	à 17h00	* Échauffement + éducatifs de coordination * Placement et déplacement gréco ou libre * Lutte à thème: 1'30 de déplacement pour 30" d'attaque * Abdos/cordes
<b><u>LUTTE</u></b>	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 70 %	
Mardi 11 Octobre 16	à 10h00	* Échauffement corde à sauter * Placements d'haltérophilie * Musculation
<b><u>MUSCULATION</u></b>	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 60 %	
Mardi 11 Octobre 16	à 17h00	* Échauffement 20' * Travail de placement en traversée * Lutte 3x10' * PPG sur les jambes
<b><u>LUTTE</u></b>	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 60 %	
Mercredi 12 Octobre 16	à 13h00	* Randonnée au Cambre d'Aze
<b><u>FOOTING</u></b>	Durée :05:00:00	
Intensité 30 %	Volume 100 %	
Jeudi 13 Octobre 16	à 17h00	* Échauffement jeux * Éducatifs sur les saisies et les contrôles * Travail sur les cintrôle bras extérieur et bras dessous * Lutte à thème
<b><u>LUTTE</u></b>	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 60 %	
Vendredi 14 Octobre 16	à 10h00	* Tours du cross du lycée chronométré * PPG au portique
<b><u>PPG</u></b>	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 70 %	
Vendredi 14 Octobre 16	à 17h00	* Progression de gym au sol * Rotation avant sur trampoline
<b><u>GYM AU SOL</u></b>	Durée :02:00:00	
Intensité 20 %	Volume 50 %	
Vendredi 14 Octobre 16	à 18h00	* Progression par les luttes traditionnelles * Lutte 5x3'
<b><u>LUTTE</u></b>	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 70 %	
Samedi 15 Octobre 16	à 8h00	* Travail informatique sur la plate-forme individuelle de suivi.
<b><u>LUTTE THEORIE</u></b>	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	

Intensité moyenne : 57%

Volume moyen : 66%

Durée totale : 22:30:00