

Lundi 17 Octobre 16 <u>LUTTE</u>	à 8h00 Durée :01:30:00	* Échauffement 15' * Travail technique sur ramassement de bras au sol * Lutte à thème au sol
Intensité 60 %	Volume 60 %	
Lundi 17 Octobre 16 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :02:00:00	* Tours du cross du lycée chronométré * Travail de pousse * Technique sur attaque aux jambes pour les libres, travail sur décalage pour les grécos * Lutte 4x (2' debout / 30"-30" au sol) * Cordes
Intensité 70 %	Volume 80 %	
Mardi 18 Octobre 16 <u>MUSCULATION</u>	à 10h00 Durée :02:00:00	* Échauffement corde à sauter * Musculation
Intensité 60 %	Volume 70 %	
Mardi 18 Octobre 16 <u>LUTTE THEORIE</u>	à 16h30 Durée :01:30:00	* Travail informatique sur la plate-forme individuelle de suivi.
Intensité %	Volume %	
Mardi 18 Octobre 16 <u>LUTTE</u>	à 18h00 Durée :01:00:00	* Échauffement 10 min * Travail de pousse et de répétitions techniques * Lutte à thème tactique
Intensité 80 %	Volume 60 %	
Intensité moyenne : 68%		
Volume moyen : 68%		
Durée totale : 8:00:00		