

Lundi 11 Septembre 17	à 8h00	Échauffement 20' Préparation physique: gainage et placements
PPG	Durée :02:00:00	
Intensité 50 %	Volume 50 %	
Lundi 11 Septembre 17	à 17h00	Intervention du médecin du CREPS sur "auto-médication et dopage" Échauffement articulaire + éducatifs au sol Travail technique sur les tombés Lutte "indienne" Étirements 30'
REUNION	Durée :00:30:00	
Intensité %	Volume %	
Lundi 11 Septembre 17	à 17h30	Échauffement articulaire + éducatifs au sol Travail technique sur les tombés Lutte "indienne" Étirements 30'
LUTTE	Durée :01:30:00	
Intensité 60 %	Volume 60 %	
Mardi 12 Septembre 17	à 10h00	Échauffement corde à sauter Musclature: placement d'haltérophilie
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité 30 %	Volume 60 %	
Mardi 12 Septembre 17	à 17h00	Échauffement 20' coordination: stepp et échelle de rythme Traversée en placement d'attaque aux jambes Travail technique sur attaque aux jambes de face Lutte à thème: 4x(1'-1') jambe prise, 4x(1'-1') att/def sur jambe Test grimpé de corde
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 50 %	Volume 80 %	
Mercredi 13 Septembre 17	à 13h30	Jeux de cohésion inter-pôles
FOOTING	Durée :02:00:00	
Intensité 50 %	Volume 50 %	
Jeudi 14 Septembre 17	à 17h00	Visite du service médical
REUNION	Durée :00:30:00	
Intensité %	Volume %	
Jeudi 14 Septembre 17	à 17h30	Échauffement 15' Travail technique sur attaque et défense de jambe Lutte à thème: 4x(1'-1') jambe prise, 4x(1'-1') att/def sur jambe Test hongrois
LUTTE	Durée :01:30:00	
Intensité 50 %	Volume 60 %	
Vendredi 15 Septembre 17	à 10h00	Échauffement sur le parcours du cross du lycée PPG en extérieur
PPG	Durée :02:00:00	
Intensité 50 %	Volume 80 %	
Vendredi 15 Septembre 17	à 17h00	Progression du gymnastique au sol
GYM AU SOL	Durée :01:00:00	
Intensité 30 %	Volume 40 %	
Vendredi 15 Septembre 17	à 18h00	Progression par les luttes traditionnelles Test tractions
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité 50 %	Volume 50 %	

Samedi 16 Septembre 17 à 8h00

LUTTE

Durée :01:30:00

Intensité 50 %

Volume 70 %

Echauffement jeux
Révision technique de ce qui a été vue durant la semaine
Test Luc Léger Navette

Samedi 16 Septembre 17 à 10h30

LUTTE THEORIE

Durée :01:00:00

Intensité %

Volume %

Cours sur la vidéo

Intensité moyenne : 47%

Volume moyen : 60%

Durée totale : 18:30:00