

| | | |
|--------------------|-----------------|--|
| Lundi 14 Mai 18 | à 8h00 | Échauffement 20' Circuit training 40"W-20"R x3 + 1 corde Corde ondulatoire avec fente sautée, pompes sur swiss ball, abdos ramener les jambes sur swiss ball, déplacement de bills, projection de medcin-ball contre le mur, pompes belges, saut proprio sur une jambe sur demi-bosu, bras à la volée swing. |
| PPG | Durée :01:30:00 | |
| Intensité 60 % | Volume 90 % | |
| Lundi 14 Mai 18 | à 17h00 | Échauffement 20' avec des portés Travail au sol sur ceinture de côté att/def Lutte au sol sur ceinture: 2x(30"-30") - 4x(15"-15") Travail debout: Libre: préactions / Gréco: poignet-coude Bill test |
| LUTTE | Durée :02:00:00 | |
| Intensité 80 % | Volume 80 % | |
| Mardi 15 Mai 18 | à 10h00 | Championnat de France UNSS |
| LUTTE | Durée :05:00:00 | |
| Intensité % | Volume % | |
| Mercredi 16 Mai 18 | à 10h00 | Championnat de France UNSS |
| LUTTE | Durée :10:00:00 | |
| Intensité % | Volume % | |
| Jeudi 17 Mai 18 | à 10h00 | Championnat de France UNSS |
| LUTTE | Durée :04:00:00 | |
| Intensité % | Volume % | |
| Vendredi 18 Mai 18 | à 10h00 | Musculation |
| MUSCULATION | Durée :02:00:00 | |
| Intensité % | Volume % | |
| Vendredi 18 Mai 18 | à 17h00 | Échauffement avec jeux de vitesse Travail technique et lutte à thème: gréco: défense debout / schéma individuel libre: bras-tête par dessus debout et à mi-hauteur 2 matchs sur fond de fatigue PPG corde, pousse, ceinture de côté |
| LUTTE | Durée :02:00:00 | |
| Intensité 80 % | Volume 60 % | |
| Samedi 19 Mai 18 | à 13h30 | Journées de sélection: footing en montage |
| FOOTING | Durée :01:30:00 | |
| Intensité % | Volume % | |
| Samedi 19 Mai 18 | à 16h30 | Journées de sélection: tests physiques |
| LUTTE | Durée :02:30:00 | |
| Intensité % | Volume % | |
| Dimanche 20 Mai 18 | à 8h00 | Journées de sélection: Matches arbitrés |
| LUTTE | Durée :04:00:00 | |
| Intensité % | Volume % | |

Intensité moyenne : 73%

Volume moyen : 77%

Durée totale : 34:30:00