

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