

Lundi 18 Septembre 17	à 8h00	Échauffement + gainage Circuit renforcement et prévention des blessures x3
<b>PPG</b>	Durée :01:30:00	
Intensité 40 %	Volume 60 %	
Lundi 18 Septembre 17	à 8h00	Échauffement 15' au sol Travail technique sur ceinture de côté, attaque et défense Lutte au sol: 1x10' - 5x(30"-30") - 8x(10"-10") Étirements 30'
<b>LUTTE</b>	Durée :02:00:00	
Intensité 40 %	Volume 60 %	
Mardi 19 Septembre 17	à 10h00	Échauffement corde à sauter + test Musculation
<b>LUTTE</b>	Durée :02:00:00	
Intensité 40 %	Volume 60 %	
Mardi 19 Septembre 17	à 17h00	Échauffement + éducatifs sur équilibre avec une jambe prise Travail technique sur attaque d'une jambe en rotation Lutte 1x5' - 2x2' - 4x1' Tests multibonds et enlevé avant
<b>LUTTE</b>	Durée :02:00:00	
Intensité 50 %	Volume 50 %	
Mercredi 20 Septembre 17	à 13h30	Footing aux Bouillouses
<b>FOOTING</b>	Durée :04:00:00	
Intensité 30 %	Volume 100 %	
Jeudi 21 Septembre 17	à 17h00	Échauffement jeux 30' Traversées sur les placements d'attaques aux jambes Travail technique sur les défenses de jambe Lutte à thème jambe prise 6x (20"-20") Lutte ouverte 3x4'
<b>LUTTE</b>	Durée :02:00:00	
Intensité 50 %	Volume 50 %	
Vendredi 22 Septembre 17	à 10h00	Échauffement sur le parcours du crosse du lycée PPG au portique
<b>PPG</b>	Durée :02:00:00	
Intensité 40 %	Volume 80 %	
Vendredi 22 Septembre 17	à 17h00	Gymnastique au sol sur rotation avant
<b>GYM AU SOL</b>	Durée :01:00:00	
Intensité 30 %	Volume 30 %	
Vendredi 22 Septembre 17	à 18h00	Travail de pousse et de répétitions techniques sur les attaques au jambes Lutte par groupe de 3 pendant 10' debout et 10' au sol Rattrapage des tests physiques
<b>LUTTE</b>	Durée :01:00:00	
Intensité 50 %	Volume 60 %	
Samedi 23 Septembre 17	à 8h00	Échauffement individuel 10' 2 répétitions pour l'un / répétition pour l'autre / 2 lutte à thème pendant 20' VMA 2x4' à 85% / 2x4' à 100% / 5x2' à 120%
<b>VMA</b>	Durée :01:30:00	
Intensité 50 %	Volume 90 %	
Samedi 23 Septembre 17	à 9h30	Mise en place du classeur de lutte
<b>LUTTE THEORIE</b>	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	

Intensité moyenne : 42%

Volume moyen : 64%

Durée totale : 20:00:00