

Lundi 25 Septembre 17 PPG	à 8h00 Durée :01:30:00 Intensité 40 % Volume 60 %	Échauffement + gainage Circuit renforcement et prévention des blessures x3
Lundi 25 Septembre 17 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 50 % Volume 70 %	Échauffement 15' au sol Travail technique sur bascule et enchaînement Lutte au sol: 1x10' - 5x(30"-30") - 8x(10"-10") Étirements 30'
Mardi 26 Septembre 17 MUSCULATION	à 10h00 Durée :02:00:00 Intensité 60 % Volume 60 %	Échauffement footing Musculaton
Mardi 26 Septembre 17 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 50 % Volume 70 %	Échauffement 20' Travail technique sur la défense de jambe Lutte à thème jambe prise 6x(30"-30") et att/def 4x(1'-1') Rattrapage des tests Explications du Carlit
Mercredi 27 Septembre 17 FOOTING	à 12h00 Durée :05:00:00 Intensité 70 % Volume 100 %	Course au Carlit
Jeudi 28 Septembre 17 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 60 % Volume 70 %	Échauffement jeux Traversées en placement d'attaques + éducatifs sur saisies Travail technique sur les saisies et les préactions Lutte debout tournante par 3 20' PPG Cordes et tractions
Vendredi 29 Septembre 17 PPG	à 10h00 Durée :02:00:00 Intensité 60 % Volume 60 %	Footing, cross du lycée chronométré PPG en extérieur
Vendredi 29 Septembre 17 GYM AU SOL	à 17h00 Durée :01:00:00 Intensité 30 % Volume 40 %	Gymnastique sur rotation arrière
Vendredi 29 Septembre 17 LUTTE	à 18h00 Durée :01:00:00 Intensité 80 % Volume 60 %	Révision technique de ce qui a été vu durant la semaine 40' Montante-descendante 12x1'
Samedi 30 Septembre 17 VMA	à 8h00 Durée :01:30:00 Intensité 60 % Volume 90 %	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%
Samedi 30 Septembre 17 LUTTE THEORIE	à 9h30 Durée :01:30:00 Intensité % Volume %	Étude du règlement de lutte

Intensité moyenne : 56%

Volume moyen : 68%

Durée totale : 21:30:00