

Lundi 02 Octobre 17 <u>CIRCUIT TRAINING</u>	à 8h00 Durée :01:30:00	Échauffement 20' Circuit en placement et gainage Rameur
Intensité 50 %	Volume 80 %	
Lundi 02 Octobre 17 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :02:00:00	Échauffement 15' +éducatif de déplacement au sol et surpassés Travail technique sur les ramassements de bras Lutte au sol, par groupe de 3, toujours le même en défense pendant 2' Étirements, souplesse 30'
Intensité %	Volume %	
Mardi 03 Octobre 17 <u>MUSCULATION</u>	à 10h00 Durée :02:00:00	Échauffement footing Musculaton
Intensité 40 %	Volume 70 %	
Mardi 03 Octobre 17 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :02:00:00	Échauffement 20' avec des relais Travail technique sur att/def de jambes Lutte à thème jambe prise 4x (1'-1') / Lutte à thème att/def 4x(1'-1') Lutte ouverte 3x4' Gainage
Intensité 60 %	Volume 80 %	
Mercredi 04 Octobre 17 <u>FOOTING</u>	à 13h00 Durée :05:00:00	Randonnée au Cambre d'Aze
Intensité 30 %	Volume 100 %	
Jeudi 05 Octobre 17 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :02:00:00	Échauffement jeux de lutte: les foulards Travail technique sur le pousse, les préactions et les passages arrières Lutte 4x4' PPG bonds et pompes
Intensité 50 %	Volume 80 %	
Vendredi 06 Octobre 17 <u>PPG</u>	à 10h00 Durée :02:00:00	Footing, cross du lycée chronométré PPG en extérieur
Intensité 60 %	Volume 60 %	
Vendredi 06 Octobre 17 <u>GYM AU SOL</u>	à 17h00 Durée :01:00:00	Gymnastique sur rotations avant
Intensité 20 %	Volume 50 %	
Vendredi 06 Octobre 17 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :01:00:00	Révisions techniques de ce qui a été vu durant la semaine 40' Lutte déficit 10x1'
Intensité 60 %	Volume 60 %	

Intensité moyenne : 46%

Volume moyen : 73%

Durée totale : 18:30:00