

Lundi 09 Octobre 17 PPG	à 8h00 Durée :01:30:00 Intensité 50 % Volume 80 %	Échauffement 20' Circuit en placement et gainage Rameur
Lundi 09 Octobre 17 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 60 % Volume 70 %	Échauffement 10' au sol Travail technique sur ramassement de bras et ceinture att/def Lutte au sol par groupe de 3 sur 30" Étirements 30'
Mardi 10 Octobre 17 MUSCULATION	à 10h00 Durée :02:00:00 Intensité 60 % Volume 60 %	Échauffement footing Haltérophilie et musculation
Mardi 10 Octobre 17 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 60 % Volume 80 %	Échauffement 15' Révision technique sur les passages arrières Travail technique sur les projections: bras à la volée, tours de hanche, enfourchement Lutte à objectif 4 pts: 6x2' Lutte ouverte 15'
Mercredi 11 Octobre 17 BASE BALL	à 14h00 Durée :02:00:00 Intensité 30 % Volume 40 %	Base ball
Mercredi 11 Octobre 17 LUTTE	à 17h00 Durée :01:00:00 Intensité 80 % Volume 70 %	Révision technique sur ramassement de bras et ceinture Lutte 1x10' - 4x(30"-30") - 8x(15"-15") Objectif surpassé
Jeudi 12 Octobre 17 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00 Intensité 80 % Volume 60 %	Échauffement type compétition 25' Travail de pousse et de préaction Répétitions techniques individuelle 5x8rep Tournoi du Pôle
Vendredi 13 Octobre 17 PPG	à 10h00 Durée :02:00:00 Intensité 60 % Volume 70 %	Footing, cross du lycée chronométré PPG en extérieur
Vendredi 13 Octobre 17 GYM AU SOL	à 17h00 Durée :01:00:00 Intensité 30 % Volume 30 %	Gymnastique au sol sur rotation arrière
Vendredi 13 Octobre 17 LUTTE	à 18h00 Durée :01:00:00 Intensité 30 % Volume 50 %	* Travail tactique sur l'attitude en match * Lutte tactique
Dimanche 15 Octobre 17 LUTTE	à 7h00 Durée : Intensité 100 % Volume %	Départ pour la journée match à Balaruc

Intensité moyenne : 58%

Volume moyen : 61%

Durée totale : 16:30:00