

Lundi 16 Octobre 17	à 8h00	Échauffement 20' Circuit en placement et gainage Rameur
PPG	Durée :01:30:00	
Intensité 50 %	Volume 80 %	
Lundi 16 Octobre 17	à 17h00	Échauffement 20' avec éducatifs de déplacement au sol Révision technique de tout ce qui a été vu depuis le début de l'année: ceinture att/def, ramassement de bras, bascule. Lutte à thème (3x30"-30"): bras et tête, ceinture, main sur jambe, lutte ouverte.
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 90 %	
Mardi 17 Octobre 17	à 10h00	Échauffement footing Haltérophilie et musculation
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 60 %	
Mardi 17 Octobre 17	à 13h00	Cross du lycée
FOOTING	Durée :03:00:00	
Intensité 90 %	Volume 60 %	
Mardi 17 Octobre 17	à 17h00	Échauffement 20' Révisions techniques sur att/def de jambe de face et en rotation. 2' demo - 10' travail - 2x(1'-1') LAT Étirements 30'
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 50 %	Volume 70 %	
Mercredi 18 Octobre 17	à 13h30	Rangement du local ski et distribution du matériel
	Durée :03:00:00	
Intensité %	Volume %	
Mercredi 18 Octobre 17	à 17h00	Échauffement 10' Enchaînement debout-sol sur jambe croisée Lutte au sol 1x10' - 4x(30"-30") - 8x(15"-15") Objectif surpassé
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité 70 %	Volume 60 %	
Jeudi 19 Octobre 17	à 17h00	Échauffement jeux 30' Révision technique sur le pousse, les préactions et les projections. Match 6x2' Cordes
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Vendredi 20 Octobre 17	à 10h00	Footing 30' Circuit au portique 40'
PPG	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 80 %	
Vendredi 20 Octobre 17	à 17h00	Gymnastique au sol sur rotation avant
GYM AU SOL	Durée :01:00:00	
Intensité 30 %	Volume 30 %	
Vendredi 20 Octobre 17	à 18h00	Répétitions techniques individuelles 6x8 rep Entraînement individuel
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité 50 %	Volume 30 %	

Samedi 21 Octobre 17 à 6h30

Durée :

Intensité % Volume %

Départ pour le tournoi de Negrepelisse

Intensité moyenne : 58%

Volume moyen : 62%

Durée totale : 20:30:00