

Jeudi 14 Septembre 17	à 17h00	Visite du service médical
REUNION	Durée :00:30:00	
Intensité %	Volume %	
Lundi 10 Septembre 18	à 8h00	Circuit training de coordinatio
PPG	Durée :01:30:00	
Intensité %	Volume %	
Lundi 10 Septembre 18	à 17h00	Séance commune avec la section locale Échauffement Travail de placement sur les attaques Lutte ouverte
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 60 %	
Mardi 11 Septembre 18	à 10h00	Travail de placements d'haltérophilie et renforcement général
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité 50 %	Volume 50 %	
Mardi 11 Septembre 18	à 17h00	Échauffement 20' + Traversées en placement + répétitions techniques individuelles 10' Lutte au sol 10x (30"-30) Lutte à thème debout : marquer à partir d'une saisie intérieure 2x2' - Marquer à partir d'une saisie extérieure 2x2' - Marquer à partir d'une saisie poignet-coude 2x2'. Marquer sur sa spéciale, en l'ayant indiquée à son adversaire avant le début
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 60 %	
Mercredi 12 Septembre 18	à 13h00	Footing aux Bouillouses
FOOTING	Durée :05:00:00	
Intensité 30 %	Volume 100 %	
Jeudi 13 Septembre 18	à 10h00	Groupe 1 : mise en place du classeur de lutte Groupe 2 : présentation de la formation BF1 et des diplômes permettant l'enseignement de la lutte Groupe 3 : Travail d'analyse vidéo des championnats d'Europe cadet
LUTTE THEORIE	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
Jeudi 13 Septembre 18	à 17h00	Progression par les luttes Travail de déplacement et de défense au sol - lutte au sol 6x(30"-30") Travail debout sur les préactions d'attaques - lutte au debout 6x(1') Test tractions
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 60 %	
Vendredi 14 Septembre 18	à 10h00	Entraînement au cross du lycée
FOOTING	Durée :01:00:00	
Intensité 50 %	Volume 80 %	
Vendredi 14 Septembre 18	à 11h00	PPG en extérieur
PPG	Durée :01:00:00	
Intensité 60 %	Volume 60 %	
Vendredi 14 Septembre 18	à 17h00	Échauffement Travail technique debout: attitude et posture en lutte gréco-romaine Lutte ouverte 10' Sauna
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 50 %	Volume 60 %	

Intensité moyenne : 54%

Volume moyen : 66%

Durée totale : 20:00:00