

Lundi 06 Mai 19	à 8h00	Échauffement "Medine Parcours" Circuit training 3 tours alternance statique-dynamique
PPG	Durée :01:30:00	
Intensité %	Volume %	
Lundi 06 Mai 19	à 17h00	Échauffement 20' Travail technique sur ceinture de côté. Lutte ouverte 3x6' PPG pompes/abdos
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 70 %	
Mardi 07 Mai 19	à 10h00	1h musculation 1h travail de renforcement à poids de corps
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Mardi 07 Mai 19	à 17h00	Échauffement type compétition 3 matchs arbitrés PPG Cordes
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Mercredi 08 Mai 19	à 8h30	VTT
VTT	Durée :03:00:00	
Intensité 70 %	Volume 100 %	
Jeudi 09 Mai 19	à 10h00	Groupe 3 : préparation mentale 1h Groupe 1 et 2 : travail de préparation d'attaque aux jambes
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
Jeudi 09 Mai 19	à 11h00	Travail individuel sur les Maitrises
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité 40 %	Volume 50 %	
Jeudi 09 Mai 19	à 17h00	Repos
REPOS	Durée :	
Intensité %	Volume %	
Vendredi 10 Mai 19	à 10h00	Musculation
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 60 %	
Vendredi 10 Mai 19	à 17h00	Échauffement 20' Gréco : travail sur les passages dessous et passages arrières Libre : travail sur jambe prise (att/def) Lutte : (2' debout - 30" sol - 30" sol - 30" sprint - 1' debout) x 3
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	

Intensité moyenne : 60%

Volume moyen : 70%

Durée totale : 16:30:00