

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

Intensité moyenne : 60%

Volume moyen : 70%

Durée totale : 16:30:00