

Lundi 20 Mai 19	à 8h00	Circuit training 3 tours alternance statique-dynamique
PPG	Durée :01:30:00	
Intensité %	Volume %	
Lundi 20 Mai 19	à 17h00	Échauffement 20' Travail au sol sur la position coquille. Travail au sol sur ceinture avec ramasseman de bras et enchaînement debout-sol. Montante-descendante 15x1'
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 80 %	
Mardi 21 Mai 19	à 10h00	1h musculation 1h travail de renforcement à poids de corps
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 60 %	
Mardi 21 Mai 19	à 17h00	Échauffement type compétition 3 matchs arbitrés avec préparation du schéma tactique PPG Cordes
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 100 %	Volume 40 %	
Mercredi 22 Mai 19	à 13h00	Escalade sur blocs
LUTTE	Durée :04:00:00	
Intensité %	Volume %	
Mercredi 22 Mai 19	à 17h00	Travail individuel au sol. Lutte au sol par tournante en groupe de 3 : 12x40"
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité 60 %	Volume 70 %	
Jeudi 23 Mai 19	à 10h00	Groupe 1 : Culture lutte Groupe 2 : formation animateur sur les maîtrises Groupe 3 : préparation mentale
LUTTE THEORIE	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
Jeudi 23 Mai 19	à 11h00	Évaluation des Maîtrises OU séance individualisée
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
Jeudi 23 Mai 19	à 17h00	Échauffement jeux 30' Travail de répétitions techniques en vitesse Travail de relances, et de continuité "arrêtez de vous arrêtez !" Matches 1x6' - 2x3' - 4x1' - 6x30"
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 90 %	Volume 50 %	
Vendredi 24 Mai 19	à 10h00	Musculation
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 60 %	
Vendredi 24 Mai 19	à 17h00	Échauffement 20' Libre : Travail de défense et de contre sur la lutte à contrôle, imposer sa distance de garde. Gréco : Lutte 6x(1'debout - 15"-15" sol - 30" debout)
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 70 %	

Samedi 25 Mai 19

à 13h30

FOOTING

Durée :02:00:00

Intensité 40 %

Volume 100 %

Journées de sélection : footing en montagne

Samedi 25 Mai 19

à 16h30

LUTTE

Durée :02:30:00

Intensité %

Volume %

Journées de sélection : tests techniques et test physique

Dimanche 26 Mai 19

à 8h00

LUTTE

Durée :04:00:00

Intensité %

Volume %

Journées de sélection : matchs arbitrés

Intensité moyenne : 68%

Volume moyen : 66%

Durée totale : 29:00:00