

Lundi 03 Juin 19 PPG	à 8h00 Durée :01:30:00	Test corde à sauter Circuit training
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Lundi 03 Juin 19 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00	Formation sur le logiciel des panneaux d'affichages Échauffement 20' Travail de pousse et de recherche de contrôle Lutte à thème : rester à distance, être le premier à prendre ses saisie, contre-attaquer à partir d'un contrôle pris. 3x (lutte au contrôle vs lutte à distance)
Intensité 70 %	Volume 60 %	
Mardi 04 Juin 19 MUSCULATION	à 10h00 Durée :02:00:00	1h musculation 1h travail de renforcement à poids de corps
Intensité 70 %	Volume 60 %	
Mardi 04 Juin 19 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00	Échauffement 10' + 15' concours touche cheville Répétitions techniques en vitesse et travail de relances Lutte à thème 6x1' "arrêtez de vous arrêter" 2 matchs (2x2') PPG navette type test australien
Intensité 90 %	Volume 60 %	
Mercredi 05 Juin 19 ESCALADE	à 13h00 Durée :04:00:00	Escalade
Intensité 30 %	Volume 30 %	
Mercredi 05 Juin 19 LUTTE	à 17h00 Durée :01:00:00	Lutte au sol 2x10' - 6x(30"-30") - 10x(15"-15")
Intensité 90 %	Volume 60 %	
Jeudi 06 Juin 19 LUTTE THEORIE	à 10h00 Durée :01:00:00	Travail individuel sur la stratégie de match.
Intensité %	Volume %	
Jeudi 06 Juin 19 LUTTE	à 11h00 Durée :01:00:00	Travail technique individualisé
Intensité 50 %	Volume 60 %	
Jeudi 06 Juin 19 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00	Échauffement jeux Lutte ouverte : 10' attaque, 10' défense, 10' liaison debout-sol. Lutte à thème : att/def x3, jambe prise x3, bras-tête par dessus x3, sol x3. Lutte 12x1' repos = 3x15", 3x30", 3x45", 2x1'
Intensité 90 %	Volume 60 %	

Intensité moyenne : 71 %

Volume moyen : 59 %

Durée totale : 16:30:00