

Lundi 24 Septembre 18	à 8h00	Circuit training 40"W-30"R puis 30"w-10"R alterné avec 20"W-20"R (hongrois ou montée de gnou)
PPG	Durée :01:30:00	Swing KB demi-tour, rotation buste avec jet de medcin-ball contre le mur vers l'arrière, pas chassés élastique aux genoux, pompes alternées, échelle de rythme, rotation des bras autours de la tête avec Bulgare bag.
Intensité 60 %	Volume 80 %	
Lundi 24 Septembre 18	à 17h00	Échauffement au sol avec exercice de mobilité + lutte indiennes
LUTTE	Durée :02:00:00	Progression lutte à thème main sur jambe : l'empêcher de se relever - def à 4 pattes, l'allonger - lui faire toucher les deux genoux. Travail technique sur croisé de cheville. Lutte au sol main sur jambe 6x (30"-30")
Intensité 50 %	Volume 70 %	Travail technique debout sur pousse, préaction et attaque en rotation, réalisation technique à partir du contrôle une jambe au milieu
Mardi 25 Septembre 18	à 10h00	Test corde à sauter
MUSCULATION	Durée :02:00:00	Placements en haltérophilie
Intensité 60 %	Volume 70 %	Travail de gainage et renforcement général
Mardi 25 Septembre 18	à 17h00	Échauffement articulaire + gainage + chute 10'
LUTTE	Durée :02:00:00	Travail de pousse, de saisies et de préactions
Intensité 50 %	Volume 80 %	Lutte à thème : objectif aller chercher une jambe et la décoller du sol / lutte au contrôle d'une jambe
		Lutte ouverte 6x3'
		Explication du Carlit
Mercredi 26 Septembre 18	à 12h00	Course du Carlit
FOOTING	Durée :05:00:00	
Intensité 50 %	Volume 100 %	
Jeudi 27 Septembre 18	à 10h00	Groupe 1 : le règlement et l'appariement
LUTTE THEORIE	Durée :01:00:00	Groupe 2 : formation BF1 se présenter et présenter la lutte
Intensité %	Volume %	Groupe 3 : analyse vidéo des championnat d'Europe
Jeudi 27 Septembre 18	à 11h00	Gymnastique au sol sur rotation arrière
GYM AU SOL	Durée :01:00:00	
Intensité 20 %	Volume 50 %	
Jeudi 27 Septembre 18	à 17h00	Échauffement jeux 30'
LUTTE	Durée :02:00:00	Travail de pousse, de saisies et de préactions
Intensité 50 %	Volume 70 %	Lutte à thème : objectif aller chercher une jambe et la décoller du sol / lutte au contrôle d'une jambe
		Montante descendante 10x1'
		Étirements
Vendredi 28 Septembre 18	à 10h00	Cross du lycée chronométré
FOOTING PPG	Durée :02:00:00	Circuit training au portique : 4x(40"w-20"R) sur 12 ateliers
Intensité 60 %	Volume 90 %	
Vendredi 28 Septembre 18	à 17h00	Échauffement spécifique
LUTTE	Durée :02:00:00	Travail technique sur poignet - coude
Intensité 50 %	Volume 60 %	Travail de projection sur bras-dessous en rotation
		Lutte ouverte 6x3'
		Étirements / Sauna

Intensité moyenne : 50%

Volume moyen : 74%

Durée totale : 20:30:00