

Lundi 01 Octobre 18	à 8h00	Circuit training
PPG	Durée :01:30:00	
Intensité %	Volume %	
Lundi 01 Octobre 18	à 17h00	Échauffement avec éducatifs au sol et surpassés Travail sur croisé de cheville et bascule au sol Lutte au sol main sur jambe 6x(30"-30"), lutte ouverte 6x(30"-30") par groupe de 3. Lutte duo-duel = technique debout puis lutte au sol Étirements dirigés
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Mardi 02 Octobre 18	à 10h00	Placements en haltérophilie Travail de gainage et renforcement général
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Mardi 02 Octobre 18	à 17h00	Échauffement 15' - Travail de pousse et de déplacement Révision sur les attaques aux jambes de face et en rotation Lutte à thème : aller chercher une jambe, objectif "aller chercher la deuxième jambe", lutte jambe prise tête intérieure, lutte jambe prise tête extérieure Rattrapage des tests physiques
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Mercredi 03 Octobre 18	à 13h00	Randonnée au Cambre d'Aze
FOOTING	Durée :05:00:00	
Intensité %	Volume %	
Jeudi 04 Octobre 18	à 10h00	Visionnage du film "Agir au bon moment"
LUTTE THEORIE	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
Jeudi 04 Octobre 18	à 11h00	Gymnastique au sol sur rotation avant
GYM AU SOL	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
Jeudi 04 Octobre 18	à 17h00	Échauffement jeux 20' Travail technique sur la défense de jambes Match en tournante par 3 PPG cordes
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Vendredi 05 Octobre 18	à 10h00	Cross du lycée chronométré Circuit training au portique : 4x(40"w-20"R) sur 12 ateliers
PPG	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Vendredi 05 Octobre 18	à 17h00	Lutte gréco-romaine
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	

Intensité moyenne : %

Volume moyen : %

Durée totale : 20:30:00