

Lundi 08 Octobre 18	à 8h00	Échauffement 20' Circuit training : rameur, stepp vitesse, fente medcinball, truster, turkish relevé 30"w-10"R
PPG	Durée :01:30:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Lundi 08 Octobre 18	à 17h00	Échauffement Travail au sol sur bascule et enchaînement 20'. Lutte à thème main sur jambe : 6x (30"-30") Travail technique debout sur défense de jambes. Lute à thème jambe prise 4x(30"-30") Lutte duo-duel 10'
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 50 %	Volume 70 %	
Mardi 09 Octobre 18	à 10h00	Placements en haltérophilie Travail de gainage et renforcement général
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 60 %	
Mardi 09 Octobre 18	à 17h00	Echauffement spécifique gréco 30mn Travail sur poignets - Chercher tirade de bras 30mn Travail sur poignet-coude + techniques Lutte à thème Lutte ouverte PPG
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 50 %	Volume 70 %	
Mercredi 10 Octobre 18	à 14h00	Base ball ou autre sport co selon le terrain disponible
BASE BALL	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Mercredi 10 Octobre 18	à 17h00	Sol : Echauffement spécifique gréco au sol Educatifs défense au sol (ceinture de coté) Attaque défense sur ceinture
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité 60 %	Volume 70 %	
Jeudi 11 Octobre 18	à 10h00	Groupe 1 : le règlement de lutte Groupe 2 : formation animateur : l'organisation du sport en France et le club Groupe 3 : recherche sur les grands champions de lutte
LUTTE THEORIE	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
Jeudi 11 Octobre 18	à 11h00	Gymnastique au sol sur rotation arrière
GYM AU SOL	Durée :01:00:00	
Intensité 30 %	Volume 30 %	
Jeudi 11 Octobre 18	à 17h00	Echauffement jeu Travail garde et déplacement, chercher bras dessous Technique sur bras dessous Lutte à thème Lutte ouverte PPG
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 80 %	
Vendredi 12 Octobre 18	à 10h00	Cross du lycée chronométré Circuit training au portique : 4x(40"w-20"R) sur 12 ateliers
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 90 %	
Vendredi 12 Octobre 18	à 17h00	Échauffement classique Traversées techniques Prises à 2 points Prises à 4 points Lutte à objectifs
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 80 %	

Samedi 13 Octobre 18

à 8h00

LUTTE

Durée :02:00:00

Intensité 60 %

Volume 90 %

Échauffement sol
Travail au sol ceinture et arrachés
Lutte debout 9x5mn
Sauna

Intensité moyenne : 56%

Volume moyen : 71%

Durée totale : 20:30:00