

Lundi 15 Octobre 18	à 8h00	Échauffement 20' Circuit training : rameur, stepp vitesse, fente medcinball, truster, turkish relevé 30"w-10"R
LUTTE	Durée :01:30:00	
Intensité %	Volume %	
Lundi 15 Octobre 18	à 17h00	Échauffement 10' Jeux sur les finales et les déplacements au sol Travail technique au sol sur la défense et l'attaque sur ceinture de côté Lutte au sol 1-ceinture de côté 4x(30"-30") 2 - lutte ouverte au sol 8x (30"-30") PPG sur renforcement de la saisie ceinture
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 80 %	
Mardi 16 Octobre 18	à 10h00	Haltérophilie Echelles de rythme et gainage TRX
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 60 %	
Mardi 16 Octobre 18	à 17h00	Échauffement 20' Travail technique sur de poignet coude gréco pour les garçons - libre pour les filles Lutte à thème : venir chercher la saisie, tenir la saisie, déplacer son adversaire avec la saisie, marquer avec avec la saisie. Match 3x(2x2')
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 60 %	
Mercredi 17 Octobre 18	à 13h30	Rangement du local ski et distribution du matériel
	Durée :03:00:00	
Intensité %	Volume %	
Mercredi 17 Octobre 18	à 17h00	Lutte au sol 2x10' révisions techniques avec demie-resistance 8x(30"-30") 8x(10"-10") 10' duo-duel
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité 80 %	Volume 50 %	
Jeudi 18 Octobre 18	à 10h00	Savoir Filmer Le bilan de compétition
LUTTE THEORIE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Jeudi 18 Octobre 18	à 11h00	Gymnastique sol Présentation d'un enchaînement gymnique au sol composé de 4 traversées
GYM AU SOL	Durée :02:00:00	
Intensité 40 %	Volume 40 %	
Jeudi 18 Octobre 18	à 17h00	Échauffement avec Bill Circuit souplesse Lutt ouverte 3x5' PPG Corde
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 50 %	Volume 70 %	

Intensité moyenne : 60%

Volume moyen : 60%

Durée totale : 17:30:00