

lundi 30 septembre 19	à 8h00	Échauffement 20 avec éducatifs au sol Travail sur croisé de cheville, variantes et enchaînement Lutte au sol 6x(30"-30") - 6x(15"-15")
LUTTE	Durée :01:40:00	
Intensité %	Volume %	
lundi 30 septembre 19	à 17h20	Circuit training
PPG	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
lundi 30 septembre 19	à 18h30	Travail de pousse et de déplacement de l'adversaire Lutte : 5x(2' debout - 1' sol)
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
mardi 01 octobre 19	à 10h00	"Les nouveaux" : lutte en extérieur : placement sur les passages arrières. Puis musculation "Les anciens" : musculation, puis lutte en extérieur : placement sur les passages arrières.
LUTTE et	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
mardi 01 octobre 19	à 17h00	Échauffement 10' + touche cheville Travail de défense de jambe : esquive, demie-esquive et relance + retrait de jambe et passage arrière Lutte à thème : 6x(1'-1') avec le maximum d'attaque aux jambe pour l'attaquant. Lutte 6x2' PPG cordes et multidonds
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
mercredi 02 octobre 19	à 13h00	Randonnée au Cambre d'Aze
FOOTING	Durée :05:00:00	
Intensité %	Volume %	
jeudi 03 octobre 19	à 10h00	Visite du service médical Gestion des blessures
LUTTE THEORIE	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
jeudi 03 octobre 19	à 11h00	Gymnastique au sol sur rondades, flip, salto
GYM AU SOL	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
jeudi 03 octobre 19	à 17h20	Échauffement corde à sauter Travail techniques sur défense de jambe, att tête intérieure et att tête extérieure Lutte à thème jambe prise 2x(1'-1') tête int, 2x(1'-1') tête ext, 2x(1'-1') max attaque PPG navettes
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
vendredi 04 octobre 19	à 10h00	Course : cross du lycée chronométré PPG au portique en binôme
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
vendredi 04 octobre 19	à 17h20	Échauffement 20' Travail technique sur contrôle bras dessous Lutte à thème
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	

Intensité moyenne : %

Volume moyen : %

Durée totale : 20:40:00