

<b>lundi 19 septembre 22</b> <b>PPG</b> Intensité 40 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 8h00 Durée : 01:30:00 Volume 70 %	Échauffement et travail d'appuis Circuit coordination renforcement général
<b>lundi 19 septembre 22</b> <b>LUTTE</b> Intensité 80 % Entraîneur :	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume 70 %	Échauffement 10' Test Luc léger Travail au sol sur les finales et les surpassés au sol + lutte à thème Répétitions techniques debout sur les entrées d'attaque aux jambes de face et en rotation Lutte ouverte 4x3'
<b>mardi 20 septembre 22</b> <b>MUSCULATION</b> Intensité 50 % Entraîneur : D. Leprince	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume 60 %	Échauffement corde à sauter Musculation
<b>mardi 20 septembre 22</b> <b>LUTTE</b> Intensité 70 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume 70 %	Échauffement corde à sauter Test grimpé de corde Fin d'échauffement spécifique répétitions techniques Vitesse : ((15"/15"W - 30"r)x 3)x2 sur bras à la volée, enfourchement, attaque de jambe, Travail technique sur les défense de jambe.
<b>mercredi 21 septembre 22</b> <b>FOOTING</b> Intensité 40 % Entraîneur : D. Leprince	à 13h30 Durée : 03:00:00 Volume 100 %	Footing à la Calme Sauna
<b>jeudi 22 septembre 22</b> <b>MUSCULATION</b> Intensité 50 % Entraîneur : D. Leprince	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume 60 %	Musculation
<b>jeudi 22 septembre 22</b> <b>LUTTE</b> Intensité 60 % Entraîneur : D. Leprince	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume 70 %	Échauffement 20' Travail technique att/def de jambe Lutte à thème : ne pas se faire attraper la jambe (6x30"/30"), départ jambe prise (6x30"/30") Test multibonds
<b>vendredi 23 septembre 22</b> <b>FOOTING</b> Intensité 80 % Entraîneur : D. Leprince	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume 60 %	Échauffement course 10' 1x400m / 2x200m / 4x100m Placements de lutte
<b>vendredi 23 septembre 22</b> <b>GYM AU SOL</b> Intensité 30 % Entraîneur : A. Pavan	à 17h20 Durée : 01:00:00 Volume 50 %	Gymnastique au sol
<b>vendredi 23 septembre 22</b> <b>LUTTE</b> Intensité 70 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 17h20 Durée : 01:00:00 Volume 50 %	Test tractions Lutte au sol : 3x(30"30") / 6x(15"-15")
<b>samedi 24 septembre 22</b> <b>LUTTE</b> Intensité 50 % Entraîneur : D. Leprince	à 9h00 Durée : 02:00:00 Volume 70 %	Échauffement + Test corde à sauter Travail technique sur la position bras-tête par dessus. Lutte à thème Lutte ouverte debout

Intensité moyenne : 56%

Volume moyen : 66%

Durée totale : 20:30:00