

lundi 09 septembre 19	à 8h00	Échauffement 30 minutes avec éducatifs au sol, tombés et surpassés. Travail technique sur les quatre étapes de la défense au sol. Lutte au sol 6x(1'-1')
LUTTE	Durée :01:30:00	
Intensité %	Volume %	
lundi 09 septembre 19	à 17h20	Échauffement Circuit traininnng
PPG	Durée :01:00:00	
Intensité 50 %	Volume 70 %	
lundi 09 septembre 19	à 18h30	Répétitions techniques individuelles avec enchaînement debout-sol 10' Travail de projections 10' Lutte par groupe de 3 30' Étirements
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité 60 %	Volume 80 %	
mardi 10 septembre 19	à 10h00	"Les anciens" : musculation "Les nouveaux" : lutte, placement garde et attaque aux jambes de face (en extérieur)
MUSCULATION	Durée :01:00:00	
Intensité 40 %	Volume 60 %	
mardi 10 septembre 19	à 11h00	"Les nouveaux" : musculation "Les anciens" : lutte, placement garde et attaque aux jambes de face (en extérieur)
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité 40 %	Volume 60 %	
mardi 10 septembre 19	à 17h20	Échauffement corde à sauter. Travail sur les saisies, le pousse, et les préactions d'attaque aux jambes de face. Lutte 2x4' uniquement attaque aux jambes de face Lutte ouverte 2x4' Test tractions
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 40 %	Volume 70 %	
mercredi 11 septembre 19	à 13h30	Footing aux Bouillouses
FOOTING	Durée :04:00:00	
Intensité 40 %	Volume 100 %	
jeudi 12 septembre 19	à 10h00	Groupe 1 : mise en place du classeur de lutte Groupe 2 : présentation de la formation animateur Groupe 3 : Analyse vidéo Groupe 4 : musculation
LUTTE THEORIE	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
jeudi 12 septembre 19	à 10h00	Gymnastique au sol. Travail sur la rondade.
GYM AU SOL	Durée :01:00:00	
Intensité 20 %	Volume 50 %	
jeudi 12 septembre 19	à 17h20	Échauffement jeux 30' Travail au sol sur la ceinture de côté. Lutte au sol 8x(45"-45") Travail sur l'attaque aux jambe de face : faire chuter Lutte ouverte 8x2'
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 50 %	Volume 80 %	
vendredi 13 septembre 19	à 10h00	Course : repérage du cross du lycée PPG au portique
PPG	Durée :02:00:00	
Intensité 50 %	Volume 70 %	

vendredi 13 septembre 19 à 16h20

LUTTE

Durée :02:00:00

Intensité 40 %

Volume 50 %

Échauffement 20'

Travail technique sur la garde gréco et les passages arrière.

Lutte gréco 6x3'

Test enlevé avant et multibonds

Intensité moyenne : 43%

Volume moyen : 69%

Durée totale : 19:30:00