

lundi 07 septembre 20 <b>LUTTE</b>	à 8h00 Durée :01:30:00 Intensité 50 % Volume 80 %	Échauffement 20' Travail au sol sur les positions et attitudes de défense Lutte au sol 10x(40"-40")
lundi 07 septembre 20 <b>PPG</b>	à 17h20 Durée :01:00:00 Intensité 50 % Volume 80 %	Échauffement 20' Circuit PPG au poids de corps : (40" travail - 20" repos) x 3 gainage - squat - montée de genoux sur place - chaise - pompes (sur les genoux quand on commence à perdre le gainage) - course (aller-retour sur la largeur du tapis) - gainage côté - abdos portefeuille - montagne climber - gainage côté - épaules (V-W) - Burpees
lundi 07 septembre 20 <b>LUTTE</b>	à 18h30 Durée :01:00:00 Intensité 80 % Volume 50 %	Répétitions techniques individuelles 15' Lutte par groupe de 3, au point marqué ça tourne, le vainqueur reste au milieu jusqu'à trois passages consécutifs. 30' Étirements 10'
mardi 08 septembre 20 <b>LUTTE</b>	à 10h00 Durée :02:00:00 Intensité 40 % Volume 70 %	1er groupe : tests de profilage 2ème groupe : lutte en extérieur : travail de garde et de déplacement.
mardi 08 septembre 20 <b>LUTTE</b>	à 17h20 Durée :02:00:00 Intensité 70 % Volume 60 %	Échauffement 20' Répétitions techniques en augmentant peu à peu la résistance de l'adversaire. 10' chaque thème : atta et def de jambes, ceinture de côté au sol, bras-tête par dessus, croisé de cheville au sol Lutte ouverte : 4x(1'-1' debout, 4' debout)
mercredi 09 septembre 20 <b>FOOTING</b>	à 13h00 Durée :03:00:00 Intensité 50 % Volume 100 %	Footing à la Calme
jeudi 10 septembre 20 <b>PPG</b>	à 10h00 Durée :02:00:00 Intensité 40 % Volume 40 %	2ème groupe : tests de profilage 1er groupe : - Explication de la formation animateur de lutte - Gymnastique au sol
jeudi 10 septembre 20 <b>LUTTE</b>	à 17h20 Durée :02:00:00 Intensité 50 % Volume 70 %	Échauffement jeux 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' debout Test tractions
vendredi 11 septembre 20 <b>PPG</b>	à 10h00 Durée :02:00:00 Intensité 70 % Volume 70 %	Footing : repérage du cross du lycée PPG : circuit training au portique
vendredi 11 septembre 20 <b>LUTTE</b>	à 17h20 Durée :02:00:00 Intensité 50 % Volume 60 %	Échauffement 20' Travail technique sur la garde gréco et les passages arrières. Lutte gréco 6x3' Test multibonds

Intensité moyenne : 55%

Volume moyen : 68%

Durée totale : 18:30:00