

lundi 06 septembre 21	à 8h00	Photos individuelles + vérification des papiers Échauffement éducatifs et déplacement sol Travail sur le tombé et les finales Lutte à thème
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité 40 %	Volume 30 %	
lundi 06 septembre 21	à 17h20	Circuit training : agilité et coordination
PPG	Durée :01:00:00	
Intensité 30 %	Volume 50 %	
lundi 06 septembre 21	à 18h30	Traversées techniques en placement Lutte ouverte : 3x(2'debout - 30"-30" sol)
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité 40 %	Volume 50 %	
mardi 07 septembre 21	à 10h00	Groupe 1 : Lutte (placements) en extérieur puis placement haltérophilie Groupe 2 : Haltérophilie puis lutte en extérieur (placement)
LUTTE et	Durée :02:00:00	
Intensité 20 %	Volume 60 %	
mardi 07 septembre 21	à 17h20	Visite du service médical (nouveaux) Échauffement 20' Travail de shadow sur la garde et les déplacements. Travail de pousse Répétitions techniques d'attaque aux jambes individuelles Lutte à thème : (1' de pousse, 30" pour attaquer) x 8
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 50 %	Volume 30 %	
mercredi 08 septembre 21	à 14h00	Cohésion des Pôles Prévention des violences dans le sport (Colosse aux pieds d'argile)
	Durée :04:00:00	
Intensité %	Volume %	
jeudi 09 septembre 21	à 10h00	Mise en place des classeurs de lutte
LUTTE THEORIE	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
jeudi 09 septembre 21	à 11h00	Progression gymnique au sol
GYM AU SOL	Durée :01:00:00	
Intensité 20 %	Volume 30 %	
jeudi 09 septembre 21	à 17h20	Échauffement jeux 30' Travail sur la défense au sol. Lutte au sol : 6x(30"-30") Travail sur la garde et le placement d'attaque aux jambes Lutte ouverte 4x5' Gainage + renforcement des fixateurs d'omoplates.
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 30 %	Volume 40 %	
vendredi 10 septembre 21	à 10h00	Repérage du cross du lycée Circuit training au portique
PPG	Durée :02:00:00	
Intensité 40 %	Volume 50 %	
vendredi 10 septembre 21	à 17h20	Échauffement 20' Travail sur les directions Progression par les luttes traditionnelles Étirements, sauna.
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 30 %	Volume 40 %	

Intensité moyenne : 33%

Volume moyen : 42%

Durée totale : 19:00:00