

lundi 11 septembre 23 PPG Intensité 50 % Entraîneur : C. Fontaine	à 8h00 Durée : 01:30:00 Volume 60 %	Circuit training coordination et appuis
lundi 11 septembre 23 LUTTE Intensité 50 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume 60 %	Echauffement 20' Test tractions Travail au sol sur les positions de défense au sol Lutte au sol 8x30"-30"
mardi 12 septembre 23 MUSCULATION Intensité 50 % Entraîneur : C. Fontaine	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume 60 %	Filles : intervention de Carole Maître Garçons : musculation
mardi 12 septembre 23 LUTTE Intensité 50 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume 70 %	Echauffement 20' 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
mercredi 13 septembre 23 LUTTE Intensité 30 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 13h00 Durée : 04:00:00 Volume 100 %	Footing aux Bouillouses Étirements / Sauna
jeudi 14 septembre 23 MUSCULATION Intensité 40 % Entraîneur :	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume 60 %	Groupe 1 : placements en musculation Groupe 2 : Repérage du tours du cross + PPG au portique
jeudi 14 septembre 23 LUTTE Intensité 50 % Entraîneur :	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume 70 %	Echauffement jeux 30' Test multibonds Travail technique sur les attaques aux jambes de face et lutte à thème Travail technique au sol sur ceinture de côté et lutte à thème
vendredi 15 septembre 23 MUSCULATION Intensité 40 % Entraîneur :	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume 60 %	Groupe 2 : placements en musculation Groupe 1 : Repérage du tours du cross + PPG au portique
vendredi 15 septembre 23 GYM AU SOL Intensité 20 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 17h20 Durée : 01:00:00 Volume 60 %	Test corde à sauter Progression de gym au sol
vendredi 15 septembre 23 LUTTE Intensité 50 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 18h30 Durée : 01:00:00 Volume 80 %	Lutte ouverte 4x(6'debout - 4' au sol)

Intensité moyenne : 43%

Volume moyen : 68%

Durée totale : 19:30:00