

lundi 16 septembre 19	à 8h00	Échauffement avec éducatifs sur le tombé Travail sur ceinture de côté, venir chercher les saisies. Lutte au sol 6x(30"-30")
<b>LUTTE</b>	Durée :01:30:00	
Intensité 40 %	Volume 60 %	
lundi 16 septembre 19	à 17h20	Circuit training
<b>PPG</b>	Durée :01:00:00	
Intensité 60 %	Volume 80 %	
lundi 16 septembre 19	à 18h30	Répétitions techniques sur projections + Répétitions techniques individuelles Lutte 6'debout + (45"-45"sol) / 4' debout + (30"-30" sol) / 2 x (2' debout + 15"-15" sol) / 2x (1' debout + (10"-10" sol)
<b>LUTTE</b>	Durée :01:00:00	
Intensité 70 %	Volume 50 %	
mardi 17 septembre 19	à 10h00	"Les nouveaux" : lutte en extérieur : placement sur les passages arrières. Puis musculation "Les anciens" : musculation, puis lutte en extérieur : placement sur les passages arrières.
<b>LUTTE et</b>	Durée :02:00:00	
Intensité 50 %	Volume 60 %	
mardi 17 septembre 19	à 17h20	Échauffement 20' Travail technique sur attaque en rotation Lutte à thème jambe prise Lutte ouverte Test grimpé de corde
<b>LUTTE</b>	Durée :02:00:00	
Intensité 50 %	Volume 80 %	
mercredi 18 septembre 19	à 13h00	Randonnée au Cambre d'Aze
<b>LUTTE</b>	Durée :05:00:00	
Intensité 30 %	Volume 100 %	
jeudi 19 septembre 19	à 10h00	Vérification des classeurs de lutte
<b>LUTTE THEORIE</b>	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
jeudi 19 septembre 19	à 11h00	Progression sur rotation arrière
<b>GYM AU SOL</b>	Durée :01:00:00	
Intensité 20 %	Volume 50 %	
jeudi 19 septembre 19	à 17h20	Échauffement et test corde à sauter Lutte au sol au ratio Travail sur le pousse et les déplacements Tournoi du pôle
<b>LUTTE</b>	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 50 %	
vendredi 20 septembre 19	à 10h00	Course : cross du lycée chronométré PPG au portique
<b>PPG</b>	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 60 %	
vendredi 20 septembre 19	à 16h20	Échauffement 20' Gréco : travail sur tirade de bras Lutte ouverte Test Luc léger
<b>LUTTE</b>	Durée :02:00:00	
Intensité 50 %	Volume 70 %	

Intensité moyenne : 50%

Volume moyen : 66%

Durée totale : 20:30:00