

<b>lundi 15 mai 23</b> <b>PPG</b> Intensité % Entraîneur : I. Ladevèze	à <b>8h00</b> Durée : 01:30:00 Volume %	Echauffement 30' Circuit jambe explosivité et pliométrie. Chaque exercices alterné avec 1' gainage coude. x3 tours
<b>lundi 15 mai 23</b> <b>LUTTE</b> Intensité % Entraîneur : I. Ladevèze	à <b>17h20</b> Durée : 02:00:00 Volume %	Echauffement 20' Match avec le règlement beach 6x2' Travail technique d'attaques aux jambes sans poser les genoux Match avec le règlement beach 6x2' Révision individuelle des Maitrises
<b>mardi 16 mai 23</b> <b>MUSCULATION</b> Intensité % Entraîneur : I. Ladevèze	à <b>10h00</b> Durée : 02:00:00 Volume %	Musculation
<b>mardi 16 mai 23</b> <b>LUTTE</b> Intensité % Entraîneur : I. Ladevèze	à <b>17h00</b> Durée : 02:00:00 Volume %	Echauffement pris en charge par Axel Travail technique individuel au sol 10' + Lutte au sol au ratio 10x(30"-30") Travail technique de préactions quand l'adversaire pose la main à la nuque Lutte à thème 3x(30"-30") sur chaque thème : att/def - jambe prise - bras-tête par dessus - objectif 4 points - yeux fermés Révision individuelle des Maitrises
<b>mercredi 17 mai 23</b> <b>VTT</b> Intensité % Entraîneur : I. Ladevèze	à <b>13h30</b> Durée : 03:00:00 Volume %	Première sortie VTT
<b>mercredi 17 mai 23</b> <b>LUTTE</b> Intensité % Entraîneur : I. Ladevèze	à <b>17h00</b> Durée : 01:30:00 Volume %	Evaluation des Maitrises
<b>jeudi 18 mai 23</b> <b>MUSCULATION</b> Intensité % Entraîneur : D. Leprince	à <b>10h00</b> Durée : 02:00:00 Volume %	Musculation
<b>jeudi 18 mai 23</b> <b>LUTTE</b> Intensité % Entraîneur : D. Leprince	à <b>17h00</b> Durée : 02:00:00 Volume %	Echauffement jeux 30' Répétitions individuelles sur spéciale avec enchaînement debout sol. Travail technique sur attaque aux jambes sans poser le genou. Lutte à thème. Tournante par groupe de 3 (on tourne au point marqué au sol, sinon 1' max) 15' Cordes
<b>vendredi 19 mai 23</b> <b>PPG</b> Intensité % Entraîneur : D. Leprince	à <b>10h00</b> Durée : 02:00:00 Volume %	Footing + travail de gainage
<b>vendredi 19 mai 23</b> <b>LUTTE</b> Intensité % Entraîneur : D. Leprince	à <b>17h00</b> Durée : 02:00:00 Volume %	Gym au sol 30' Travail au sol sur atta/def de ceinture de côté et enchaînements. Lutte à thème départ ceinture 8 x (30"-30"). Lutte totale au sol 8 x (30"-30"). Debout, travail de pousse et de préactions. Lutte ouverte 8x2'
<b>samedi 20 mai 23</b> <b>LUTTE</b> Intensité % Entraîneur : D. Leprince	à <b>9h30</b> Durée : 01:30:00 Volume %	Echauffement 20' Révisions techniques de ce qui a été vu durant la semaine. Lutte ouverte 5x6'

Intensité moyenne : %

Volume moyen : %

Durée totale : 21:30:00