

<b>lundi 22 mai 23</b> <b>PPG</b> Intensité 80 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 8h00 Durée : 02:00:00 Volume 60 %	Circuit Pliométrie
<b>lundi 22 mai 23</b> <b>LUTTE</b> Intensité 70 % Entraîneur : D. Leprince	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume 80 %	Echauffement 20' Travail technique bras tête passage arrière 4 x 6' Lutte ouverte PPG pyramide pompe
<b>mardi 23 mai 23</b> <b>MUSCULATION</b> Intensité 80 % Entraîneur : C. Fontaine	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume 70 %	Musculation Haltero
<b>mardi 23 mai 23</b> <b>LUTTE</b> Intensité 100 % Entraîneur :	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume 70 %	Echauffement 20' Travail vitesse 2 x 3' Lutte à thèmes 4 x 6' (Attaque/défense de jambes, Bras tête, sol, passivité) 12 min match en groupe de 3 ( 1/2, 1/3, 2/3) 5 cordes
<b>mercredi 24 mai 23</b> <b>LUTTE</b> Intensité 70 % Entraîneur : D. Leprince	à 13h30 Durée : 02:00:00 Volume 70 %	Beach Wresling ?
<b>jeudi 25 mai 23</b> <b>MUSCULATION</b> Intensité 80 % Entraîneur : C. Fontaine	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume 70 %	Musculation 3G
<b>jeudi 25 mai 23</b> <b>LUTTE</b> Intensité 80 % Entraîneur : D. Leprince	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume 70 %	Echauffement 20' 6' rep technique sol Travail technique croisé de cheville 6 x 30/30 lutte au sol 4 x 6' lutte ouverte PPG traversées coréennes
<b>vendredi 26 mai 23</b> <b>FRACTIONNÉ</b> Intensité 80 % Entraîneur : D. Leprince	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume 70 %	Footing 20' Fractionné : 2 x 400, 4 x 200 , 8 x 100 PPG bras
<b>vendredi 26 mai 23</b> <b>LUTTE</b> Intensité 80 % Entraîneur : D. Leprince	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume 70 %	Echauffement 20' 10 x 4' lutte ouverte Travail technique individuel 5 cordes

Intensité moyenne : 80%

Volume moyen : 70%

Durée totale : 18:00:00