

| | | |
|--|---|---|
| lundi 05 juin 23 PPG Intensité % Entraîneur : E. Leprince | à 8h00 Durée : 01:30:00 Volume % | Circuit Pliométrie / gainage |
| lundi 05 juin 23 LUTTE Intensité % Entraîneur : E. Leprince | à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume % | Echauffement 20' Répétitions techniques individuelles avec liaison debout-sol 15' Travail technique sur la défense de jambes (esquive + passage arrières / décalage iranien / cuisse à rebours) Lutte à thème : att/def - jambe prise tête intérieure - jambe prise tête extérieur 4x (30"-30") sur chaque thème |
| mardi 06 juin 23 MUSCULATION Intensité % Entraîneur : C. Fontaine | à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume % | Musculation |
| mardi 06 juin 23 LUTTE Intensité % Entraîneur : I. Ladevèze | à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume % | Echauffement 20' Test tractions Travail technique sur liane et enchaînements au sol + lutte à thème Lutte sur fond de fatigue : 30" déplacement quadrupédique, 30" lutte, 30" sprint, 30" lutte, 30" pause, 45" burpees, 1'15" lutte. x2 |
| mercredi 07 juin 23 ESCALADE Intensité % Entraîneur : I. Ladevèze | à 13h30 Durée : 04:00:00 Volume % | Escalade |
| jeudi 08 juin 23 MUSCULATION Intensité % Entraîneur : C. Fontaine | à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume % | Musculation |
| jeudi 08 juin 23 LUTTE Intensité % Entraîneur : I. Ladevèze | à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume % | Echauffement jeux 30' Test hongrois Travail technique sur ramassement de bras au sol + lutte à thème Lutte au sol 10x (30"-30") Lutte les yeux fermés |
| vendredi 09 juin 23 PPG Intensité % Entraîneur : I. Ladevèze | à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume % | Footing 50' PPG au portique : (40-60) tractions, (100-120) pompes, 100 V-W, 200 abdos, (40-60) dips |
| vendredi 09 juin 23 LUTTE Intensité % Entraîneur : I. Ladevèze | à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume % | Echauffement 10' + test cordes Gym au sol 40' Lutte ouverte 1 heure |

Intensité moyenne : %

Volume moyen : %

Durée totale : 19:30:00