

<b>lundi 12 juin 23</b> <b>PPG</b> Intensité 80 % Entraîneur : I. Ladevèze	<b>à 8h00</b> Durée : 01:30:00 Volume 50 %	Echauffement corde à sauter + test corde au sauter +travail d'appuis Circuit training lutte x3: 20" W - 30"r R=5': Enfourement, Hongrois, Lutte sur jambe prise, Sprint, Att aux jambes, Esquives, Lutte à partir du bras-tête, Sprint, Bras à la volée, Saut par dessus le plint, Lutte sur jambe prise, Sprint
<b>lundi 12 juin 23</b> <b>LUTTE</b> Intensité 70 % Entraîneur : I. Ladevèze	<b>à 17h20</b> Durée : 02:00:00 Volume 60 %	animateurs : prise en charge d'une séance avec les skieurs Les autres : échauffement 10' + luttés indiennes Lutte au sol 10x(30"-30") 1 rep att / 1 rep def / lutte au premier point marqué. 3x10
<b>mardi 13 juin 23</b> <b>MUSCULATION</b> Intensité 70 % Entraîneur : I. Ladevèze	<b>à 10h00</b> Durée : 02:00:00 Volume 60 %	Musculation
<b>mardi 13 juin 23</b> <b>LUTTE</b> Intensité 90 % Entraîneur : I. Ladevèze	<b>à 17h00</b> Durée : 02:00:00 Volume 50 %	Echauffement 20' + test multibonds Pousse intensif 5x30" r=30" Tactique: bloquer la lutte, 1'30" pour marquer, 30" pour marquer 2 matchs arbitrés
<b>mercredi 14 juin 23</b> <b>ESCALADE</b> Intensité 20 % Entraîneur : I. Ladevèze	<b>à 13h30</b> Durée : 04:00:00 Volume 20 %	Escalade
<b>jeudi 15 juin 23</b> <b>MUSCULATION</b> Intensité 70 % Entraîneur : I. Ladevèze	<b>à 10h00</b> Durée : 02:00:00 Volume 60 %	Musculation
<b>jeudi 15 juin 23</b> <b>LUTTE</b> Intensité 60 % Entraîneur : I. Ladevèze	<b>à 17h20</b> Durée : 02:00:00 Volume 85 %	Echauffement jeux avec les foulards Test grimpé de corde Travail technique sur attaque/def à la cheville Lutte à thème
<b>vendredi 16 juin 23</b> <b>PPG</b> Intensité 50 % Entraîneur : I. Ladevèze	<b>à 10h00</b> Durée : 02:00:00 Volume 80 %	Footing + course en côte PPG au portique : (40-60) tractions, (100-120) pompes, 100 V-W, 200 abdos, (40-60) dips
<b>vendredi 16 juin 23</b> <b>LUTTE</b> Intensité 60 % Entraîneur : I. Ladevèze	<b>à 17h20</b> Durée : 02:00:00 Volume 90 %	Test Luc Léger Pousse 10' Répétitions techniques individuelles 20 offensives / 20 défensives Lutte ouverte 1h

Intensité moyenne : 63%

Volume moyen : 62%

Durée totale : 19:30:00