

<p>lundi 14 septembre 20 à 8h00</p> <p>LUTTE</p> <p>Durée :01:30:00</p> <p>Intensité 50 % Volume 60 %</p>	<p>Échauffement 20'</p> <p>Travail technique sur ceinture et enchaînement clef de tronc</p> <p>Lutte au sol 10x(30"-30")</p>
<p>lundi 14 septembre 20 à 17h20</p> <p>PPG</p> <p>Durée :01:00:00</p> <p>Intensité 60 % Volume 70 %</p>	<p>Circuit training</p>
<p>lundi 14 septembre 20 à 18h30</p> <p>LUTTE</p> <p>Durée :01:00:00</p> <p>Intensité 60 % Volume 70 %</p>	<p>Lutte 30' sans arrêt</p> <p>Test multibonds</p> <p>Étirements</p>
<p>mardi 15 septembre 20 à 10h00</p> <p>LUTTE et</p> <p>Durée :01:00:00</p> <p>Intensité 40 % Volume 50 %</p>	<p>1h : placement d'altérophilie</p> <p>1h : Placement de lutte en extérieur : passage arrière et tirades de bras</p>
<p>mardi 15 septembre 20 à 17h00</p> <p>LUTTE</p> <p>Durée :02:00:00</p> <p>Intensité 50 % Volume 60 %</p>	<p>Échauffement corde à sauter</p> <p>Travail de placement en traversée</p> <p>Pousse et attaques aux jambes de face</p> <p>Lutte ouverte 6x2'</p> <p>Test grimpé de corde</p>
<p>mercredi 16 septembre 20 à 13h00</p> <p>FOOTING</p> <p>Durée :05:00:00</p> <p>Intensité 20 % Volume 100 %</p>	<p>Randonnée au Cambre d'Aze</p>
<p>jeudi 17 septembre 20 à 10h00</p> <p>LUTTE THEORIE</p> <p>Durée :01:00:00</p> <p>Intensité % Volume %</p>	<p>Groupe 1 : mise en place du classeur de lutte</p> <p>Groupe 2 : formation animateur : se présenter, présenter la lutte et le club (partie 1)</p>
<p>jeudi 17 septembre 20 à 10h00</p> <p>GYM AU SOL</p> <p>Durée :01:00:00</p> <p>Intensité 20 % Volume 40 %</p>	<p>Rotations avant</p>
<p>jeudi 17 septembre 20 à 17h20</p> <p>LUTTE</p> <p>Durée :02:00:00</p> <p>Intensité 60 % Volume 80 %</p>	<p>Échauffement jeux</p> <p>Travail technique au sol sur clef de tronc - Lutte au sol 10x(30"-30")</p> <p>Travail technique sur attaque de face - Lutte à thème jambe prise 10x(30"-30")</p> <p>Test Hongrois</p>
<p>vendredi 18 septembre 20 à 10h00</p> <p>PPG</p> <p>Durée :02:00:00</p> <p>Intensité 70 % Volume 60 %</p>	<p>Cross du lycée chronométré</p> <p>Circuit training au portique</p>
<p>vendredi 18 septembre 20 à 11h00</p> <p>LUTTE</p> <p>Durée :02:00:00</p> <p>Intensité 40 % Volume 60 %</p>	<p>Échauffement 20'</p> <p>Travail technique sur la garde gréco et les passages arrières.</p> <p>Projections</p> <p>Lutte gréco 6x3'</p>

Intensité moyenne : 47%

Volume moyen : 65%

Durée totale : 19:30:00