

lundi 13 septembre 21	à 8h00	Échauffement 20' Travail technique sur attaque et défense de ceinture au sol Lutte à thème sur ceinture : 4x(30"-30") Lutte ouverte au sol : 4x(30"-30")
LUTTE	Durée :01:30:00	
Intensité 50 %	Volume 60 %	
lundi 13 septembre 21	à 17h20	Travail de coordination / agilité et vitesse.
PPG	Durée :01:00:00	
Intensité 70 %	Volume 50 %	
lundi 13 septembre 21	à 17h20	Travail de pousse Répétitions techniques : 10 rep amené à terre passage arrière / 10 reps d'attaque aux jambex / 10 reps de défense de jambe (esquive, passage arrière) / 10 reps projection / 10 reps spéciale + enchaînement au sol
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité 40 %	Volume 70 %	
mardi 14 septembre 21	à 10h00	Groupe 1 : Lutte (placements) en extérieur puis placement haltérophilie Groupe 2 : Haltérophilie puis lutte en extérieur (placement)
LUTTE et	Durée :02:00:00	
Intensité 40 %	Volume 60 %	
mardi 14 septembre 21	à 17h20	Échauffement type compétition 3 matchs arbitrés
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 100 %	Volume 30 %	
mercredi 15 septembre 21	à 13h30	Footing aux Bouillouses Étirements - sauna
FOOTING	Durée :04:00:00	
Intensité 20 %	Volume 100 %	
jeudi 16 septembre 21	à 10h00	Groupe 1 : le règlement de lutte Groupe 2 : présentation de la formation Animateur Groupe 3 : nutrition
LUTTE THEORIE	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
jeudi 16 septembre 21	à 11h00	Gymnastique au sol sur rotation avant
GYM AU SOL	Durée :01:00:00	
Intensité 30 %	Volume 20 %	
jeudi 16 septembre 21	à 17h20	Échauffement corde à sauter + spécifique au sol Lutte au sol par groupe de 3 : 2 x (9x30") Travail technique sur attaque de face Lutte à thème soulever la jambe 4x(10"-10") / jambe prise 4x (20"-20") / attrape jambe 4x (20"-20") / attaque aux jambes de face 4x (30"-30") Test tractions
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 80 %	
vendredi 17 septembre 21	à 10h00	Repérage du cross Circuit training au portique
PPG	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 80 %	
vendredi 17 septembre 21	à 17h20	Échauffement 20' Lutte gréco-romaine : travail de garde, de placement et de recherche de contrôle. Lutte 6x2' Tests multibonds
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 40 %	Volume 50 %	

Intensité moyenne : 52%

Volume moyen : 60%

Durée totale : 19:30:00