

lundi 12 septembre 22 PPG Intensité 40 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 8h00 Durée : 01:30:00 Volume 70 %	Échauffement et travail de coordination Circuit coordination renforcement général
lundi 12 septembre 22 LUTTE Intensité 50 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume 70 %	Échauffement 20' Travail de garde et de déplacement en shadow Travail de pousse et de saisies. Entrées sur des attaques en rotation 5x (2'debout + 30"/30"sol)
mardi 13 septembre 22 MUSCULATION Intensité 30 % Entraîneur : C. Fontaine	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume 50 %	Travail de mobilité Nouveaux : apprentissages des mouvements d'haltérophilie Anciens : reprise de musculation
mardi 13 septembre 22 LUTTE Intensité 50 % Entraîneur : D. Leprince	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume 79 %	Échauffement 20' Travail au sol main sur jambe. Technique et lutte à thème Travail sur attaque en rotation. Tournante par 3. 12' Circuit cubain
mercredi 14 septembre 22 RANDONNÉE Intensité 20 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 13h30 Durée : 05:00:00 Volume 100 %	Randonnée au Cambre d'Aze Sauna
jeudi 15 septembre 22 MUSCULATION Intensité 40 % Entraîneur : C. Fontaine	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume 50 %	Musculation
jeudi 15 septembre 22 LUTTE Intensité 50 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume 70 %	Échauffement + Touche cheville Travail de défense de jambe : anticipation et esquives + passage arrière Lutte à thème : ne pas se faire attraper la jambe (6x30"/30"), départ jambe prise (6x30"/30") PPG Cordes
vendredi 16 septembre 22 PPG Intensité 90 % Entraîneur : D. Leprince	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume 50 %	Échauffement course 10' 1x400m / 2x200m / 4x100m PPG Portique
vendredi 16 septembre 22 GYM AU SOL Intensité 30 % Entraîneur : A. Pavan	à 17h20 Durée : 01:00:00 Volume 50 %	Gym au sol
vendredi 16 septembre 22 LUTTE Intensité 60 % Entraîneur : D. Leprince	à 18h30 Durée : 01:00:00 Volume 60 %	Travail au sol main sur jambe Lutte à thème : serrer les genoux (4x30"/30"), objectif croisé (4x30"/30").
samedi 17 septembre 22 LUTTE Intensité 60 % Entraîneur : D. Leprince	à 9h00 Durée : 02:00:00 Volume 70 %	Échauffement 20' Répétitions techniques sur attaques de jambe de face et en rotation + Défense. Lutte ouverte 6x3' PPG Jambes Étirements

Intensité moyenne : 47%

Volume moyen : 65%

Durée totale : 22:30:00