

<b>lundi 18 septembre 23</b> <b>PPG</b> Intensité 40 % Entraîneur : C. Fontaine	à 8h00 Durée : 01:30:00 Volume 60 %	Circuit training coordination et appuis
<b>lundi 18 septembre 23</b> <b>LUTTE</b> Intensité 40 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume 70 %	Test Luc-Léger Travail technique sur ceinture de côté au sol Att/Def + Lutte à thème Lutte ouverte au sol par groupe de 3 : 2x(6x30")
<b>mardi 19 septembre 23</b> <b>MUSCULATION</b> Intensité 50 % Entraîneur : C. Fontaine	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume 60 %	Musculation
<b>mardi 19 septembre 23</b> <b>LUTTE</b> Intensité 50 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume 60 %	Echauffement 20' Test Hongrois Échauffement spécifique : éducatifs jambes prises Travail technique sur Att/Def jambe de face + Lutte à thème Lutte ouverte 6x2'
<b>mercredi 20 septembre 23</b> <b>FOOTING</b> Intensité 20 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 13h00 Durée : 05:00:00 Volume 100 %	Randonnée au Cambre d'Aze Sauna / bain froid
<b>jeudi 21 septembre 23</b> <b>MUSCULATION</b> Intensité 50 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume 60 %	Groupe 1 : musculation Groupe 2 : footing, travail d'appui, PPG au portique
<b>jeudi 21 septembre 23</b> <b>LUTTE</b> Intensité 60 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume 70 %	Echauffement jeux 30' Répétitions d'attaques aux jambes de face au tempo. 15' Travail technique sur les passages arrières : tirade de bras, passage dessous, coude intérieur + enchaînement debout-sol. Alterné avec lutte ouverte : tournante par groupe de 3 10' PPG cordes
<b>vendredi 22 septembre 23</b> <b>MUSCULATION</b> Intensité 50 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume 60 %	Groupe 2 : musculation Groupe 1 : footing, travail d'appui, PPG au portique
<b>vendredi 22 septembre 23</b> <b>LUTTE</b> Intensité 40 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume 70 %	Gym au sol sur rotation avant Lutte ouverte 4x(6' debout - 4' au sol)

Intensité moyenne : 44%

Volume moyen : 68%

Durée totale : 20:30:00