

lundi 23 septembre 19	à 8h00	Test Luc Léger Travail technique sur croisé de cheville Lutte à thème
LUTTE	Durée :01:30:00	
Intensité 60 %	Volume 60 %	
lundi 23 septembre 19	à 17h20	Circuit training
PPG	Durée :01:00:00	
Intensité 70 %	Volume 60 %	
lundi 23 septembre 19	à 17h20	Projections sur bras à la volée Répétitions techniques individuelles à partir de jambe prise Lutte à thème : jambe prise tête ext, jbe prise tête int, jbe prise position basse 3x (1'-1') sur chaque thème
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité 70 %	Volume 50 %	
mardi 24 septembre 19	à 10h00	"Les nouveaux" : lutte en extérieur : placement sur les passages arrières. Puis musculation "Les anciens" : musculation, puis lutte en extérieur : placement sur les passages arrières.
LUTTE et	Durée :02:00:00	
Intensité 50 %	Volume 60 %	
mardi 24 septembre 19	à 10h00	Échauffement 20' Travail technique sur attaque aux jambes en rotation + enchaînement au sol sur croisé de cheville Lutte à thème jambe prise Explications de la montée au Carlit
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 50 %	Volume 80 %	
mercredi 25 septembre 19	à 12h00	Course du Carlit
LUTTE	Durée :05:00:00	
Intensité 60 %	Volume 100 %	
jeudi 26 septembre 19	à 10h00	Retour sur les championnats de monde sénior
LUTTE THEORIE	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
jeudi 26 septembre 19	à 10h00	Gymnastique sur rotation avant
GYM AU SOL	Durée :01:00:00	
Intensité 30 %	Volume 30 %	
jeudi 26 septembre 19	à 17h20	Échauffement jeux 30' Répétitions techniques individuelles sur les attaques aux jambe de face et en rotation Montante - descendante 10x1' PPG Cordes
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 80 %	
vendredi 27 septembre 19	à 10h00	Course : cross du lycée chronométré PPG au portique
PPG	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 60 %	
vendredi 27 septembre 19	à 16h20	Échauffement spécifique Circuit souplesse Matches gréco 5x(2' debout - 1' sol) Rattrapage des tests sportifs
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 50 %	Volume 70 %	

Intensité moyenne : 56%

Volume moyen : 65%

Durée totale : 20:30:00