

lundi 21 septembre 20 LUTTE Intensité 40 %	à 8h00 Durée :01:30:00 Volume 60 %	Échauffement 20' Travail technique sur passage arrière et ceinture Lutte au sol 10x(30"-30")
lundi 21 septembre 20 PPG Intensité 60 %	à 17h00 Durée :01:00:00 Volume 70 %	Circuit training
lundi 21 septembre 20 LUTTE Intensité 80 %	à 17h20 Durée :01:00:00 Volume 50 %	Montante-descendante 12x1' Étirements
mardi 22 septembre 20 LUTTE et Intensité 30 %	à 10h00 Durée :02:00:00 Volume 60 %	1h : placement d'haltérophilie 1h : Placement de lutte en extérieur : passage arrière et tirades de bras
mardi 22 septembre 20 LUTTE Intensité 50 %	à 17h20 Durée :02:00:00 Volume 60 %	Échauffement individuel corde à sauter + test Travail technique sur l'attaque en rotation Lutte à thème : jambe prise 3x(30"-30") - att aux jambes 3x(45"-45") Lutte ouverte : 2x2'
mercredi 23 septembre 20 FOOTING Intensité 70 %	à 14h00 Durée :02:00:00 Volume 50 %	Course chronométrée de la Calme
jeudi 24 septembre 20 LUTTE THEORIE Intensité %	à 10h00 Durée :01:00:00 Volume %	Groupe 1 : le règlement de lutte Groupe 2 : formation animateur : se présenter, présenter la lutte et le club (partie 2)
jeudi 24 septembre 20 Intensité %	à 11h00 Durée :01:00:00 Volume %	Photo officielle Test Luc léger
jeudi 24 septembre 20 LUTTE Intensité 50 %	à 17h20 Durée :02:00:00 Volume 70 %	Échauffement jeux 30' Exercices de mobilité de défense au sol. Travail sur le tombé et les surpassés Lutte au sol par groupe de 3 : (4x30") toujours le même en défense x 3 Test hongrois
vendredi 25 septembre 20 PPG Intensité 60 %	à 10h00 Durée :02:00:00 Volume 80 %	Cross du lycée chronométré Circuit training au portique
vendredi 25 septembre 20 LUTTE Intensité 50 %	à 17h20 Durée :02:00:00 Volume 60 %	Échauffement 20' : travail de porté Travail technique sur le pousse et la recherche de contrôles Projection souplesse Lutte par groupe de 3 : (6x1')x2 Rattrapage des tests

Intensité moyenne : 54%

Volume moyen : 62%

Durée totale : 17:30:00