

lundi 25 septembre 23 PPG Intensité 40 % Entraîneur : C. Fontaine	à 8h00 Durée : 01:30:00 Volume 60 %	Circuit training coordination et appuis
lundi 25 septembre 23 LUTTE Intensité 50 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume 60 %	Echauffement 20' Rattrapage des tests physiques ou répétitions techniques individuelles Travail technique sur ceinture de côté Att/Def Lutte à thème / Lutte ouverte au sol PPG gainage
mardi 26 septembre 23 LUTTE Intensité 60 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume 60 %	Musculation
mardi 26 septembre 23 LUTTE Intensité 40 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume 70 %	Echauffement 20' + Répétitions sur les passages arrières Travail technique sur défense de jambes. Lutte à thème. Lutte ouverte par groupe de 3 : 2x(9x30") Explications du Carlit
mercredi 27 septembre 23 FOOTING Intensité 40 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 11h45 Durée : 05:00:00 Volume 100 %	Montée au Carlit
jeudi 28 septembre 23 MUSCULATION Intensité 50 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume 60 %	Groupe 1 : musculation et fin des tests 3RM Groupe 2 : Course, travail d'appui, PPG au portique
jeudi 28 septembre 23 LUTTE Intensité 50 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume 60 %	Echauffement jeux Travail de pousse et entrées d'attaques aux jambes en rotation. Lutte à thème. Lutte au sol sur le tombé. Lutte ouverte objectif tombé.
vendredi 29 septembre 23 MUSCULATION Intensité 50 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume 60 %	Groupe 2 : musculation et fin des tests 3RM Groupe 1 : Course, travail d'appui, PPG au portique
vendredi 29 septembre 23 GYM AU SOL Intensité 30 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 17h20 Durée : 01:00:00 Volume 50 %	Gym au sol sur rotations arrières
vendredi 29 septembre 23 LUTTE Intensité 70 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 18h30 Durée : 01:00:00 Volume 70 %	Lutte par groupe de 3. (Debout 8' + sol 12x30") X 3

Intensité moyenne : 48%

Volume moyen : 65%

Durée totale : 20:30:00