

| | | |
|------------------------|-----------------|--|
| lundi 30 septembre 19 | à 8h00 | Échauffement 20 avec éducatifs au sol Travail sur croisé de cheville, variantes et enchaînement Lutte au sol 6x(30"-30") - 6x(15"-15") |
| LUTTE | Durée :01:40:00 | |
| Intensité % | Volume % | |
| lundi 30 septembre 19 | à 17h20 | Circuit training |
| PPG | Durée :01:00:00 | |
| Intensité % | Volume % | |
| lundi 30 septembre 19 | à 18h30 | Travail de pousse et de déplacement de l'adversaire Lutte : 5x(2' debout - 1' sol) |
| LUTTE | Durée :01:00:00 | |
| Intensité % | Volume % | |
| mardi 01 octobre 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 % | Volume % | |
| mardi 01 octobre 19 | à 17h00 | Échauffement 10' + touche cheville Travail de défense de jambe : esquive, demie-esquive et relance + retrait de jambe et passage arrière Lutte à thème : 6x(1'-1') avec le maximum d'attaque aux jambe pour l'attaquant. Lutte 6x2' PPG cordes et multidonds |
| LUTTE | Durée :02:00:00 | |
| Intensité % | Volume % | |
| mercredi 02 octobre 19 | à 13h00 | Randonnée au Cambre d'Aze |
| FOOTING | Durée :05:00:00 | |
| Intensité % | Volume % | |
| jeudi 03 octobre 19 | à 10h00 | Visite du service médical Gestion des blessures |
| LUTTE THEORIE | Durée :01:00:00 | |
| Intensité % | Volume % | |
| jeudi 03 octobre 19 | à 11h00 | Gymnastique au sol sur rondades, flip, salto |
| GYM AU SOL | Durée :01:00:00 | |
| Intensité % | Volume % | |
| jeudi 03 octobre 19 | à 17h20 | Échauffement corde à sauter Travail techniques sur défense de jambe, att tête intérieure et att tête extérieure Lutte à thème jambe prise 2x(1'-1') tête int, 2x(1'-1') tête ext, 2x(1'-1') max attaque PPG navettes |
| LUTTE | Durée :02:00:00 | |
| Intensité % | Volume % | |
| vendredi 04 octobre 19 | à 10h00 | Course : cross du lycée chronométré PPG au portique en binôme |
| LUTTE | Durée :02:00:00 | |
| Intensité % | Volume % | |
| vendredi 04 octobre 19 | à 17h20 | Échauffement 20' Travail technique sur contrôle bras dessous Lutte à thème |
| LUTTE | Durée :02:00:00 | |
| Intensité % | Volume % | |

Intensité moyenne : %

Volume moyen : %

Durée totale : 20:40:00