

<p>lundi 28 septembre 20</p> <p>LUTTE</p> <p>à 8h00</p> <p>Durée :01:30:00</p> <p>Intensité 60 %</p> <p>Volume 70 %</p>	<p>Échauffement 20'</p> <p>Travail de défense au sol sur ceinture de côté et surpassés.</p> <p>Lutte au sol par groupe de 3, toujours le même en défense (4x30") x3</p>
<p>lundi 28 septembre 20</p> <p>PPG</p> <p>à 17h20</p> <p>Durée :01:00:00</p> <p>Intensité 60 %</p> <p>Volume 70 %</p>	<p>Circuit training</p>
<p>lundi 28 septembre 20</p> <p>LUTTE</p> <p>à 18h30</p> <p>Durée :01:00:00</p> <p>Intensité 60 %</p> <p>Volume 60 %</p>	<p>Révision technique sur attaque aux jambes de face et en rotation</p> <p>Lutte à thème : jambe prise 3x(30"-30") - att aux jambes 3x(45"-45")</p>
<p>mardi 29 septembre 20</p> <p>LUTTE et</p> <p>à 10h00</p> <p>Durée :02:00:00</p> <p>Intensité 30 %</p> <p>Volume 60 %</p>	<p>1h : placement d'haltérophilie</p> <p>1h : Placement de lutte en extérieur : passage arrière et tirades de bras</p>
<p>mardi 29 septembre 20</p> <p>LUTTE et</p> <p>à 17h20</p> <p>Durée :02:00:00</p> <p>Intensité 50 %</p> <p>Volume 70 %</p>	<p>Échauffement 20' avec exercices de coordination</p> <p>Travail technique sur attaque aux jambes en rotation et défense</p> <p>Lutte à thème : jambe prise 3x(30"-30") - att aux jambes 3x(45"-45")</p> <p>Lutte ouverte 2x(2' debout - 30"-30"-30"-30" sol)</p> <p>PPG Cordes</p>
<p>mercredi 30 septembre 20</p> <p>FOOTING</p> <p>à 13h30</p> <p>Durée :04:00:00</p> <p>Intensité 30 %</p> <p>Volume 100 %</p>	<p>Footing aux Bouillouse</p>
<p>jeudi 01 octobre 20</p> <p>LUTTE</p> <p>à 10h00</p> <p>Durée :01:00:00</p> <p>Intensité %</p> <p>Volume %</p>	<p>Groupe 1 : le règlement de lutte (suite)</p> <p>Groupe 2 : Formation animateur : les publics</p>
<p>jeudi 01 octobre 20</p> <p>GYM AU SOL</p> <p>à 11h00</p> <p>Durée :01:00:00</p> <p>Intensité 20 %</p> <p>Volume 30 %</p>	<p>Gymnastique au sol sur rotations arrières</p>
<p>jeudi 01 octobre 20</p> <p>LUTTE</p> <p>à 17h20</p> <p>Durée :02:00:00</p> <p>Intensité 50 %</p> <p>Volume 70 %</p>	<p>Échauffement jeux 30'</p> <p>Travail technique sur défense de jambe</p> <p>Lutte à thème, lutte ouverte</p> <p>PPG gainage</p>
<p>vendredi 02 octobre 20</p> <p>PPG</p> <p>à 10h00</p> <p>Durée :02:00:00</p> <p>Intensité 60 %</p> <p>Volume 80 %</p>	<p>Cross du lycée chronométré</p> <p>Circuit training au portique</p>
<p>vendredi 02 octobre 20</p> <p>LUTTE</p> <p>à 10h00</p> <p>Durée :02:00:00</p> <p>Intensité 50 %</p> <p>Volume 70 %</p>	<p>Échauffement 20' avec portés</p> <p>Travail de poussée en traversées + projections</p> <p>Sol : ceinture de côté</p> <p>Lutte : 6x(30"sol - 1' debout - 30" sol - 1' debout)</p>

Intensité moyenne : 47%

Volume moyen : 68%

Durée totale : 19:30:00