

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

Intensité moyenne : 47%

Volume moyen : 68%

Durée totale : 19:30:00