

<p>lundi 26 septembre 22 à 8h00</p> <p>PPG Durée : 01:30:00</p> <p>Intensité 70 % Volume 60 %</p> <p>Entraîneur : I. Ladevèze</p>	<p>Échauffement 10'</p> <p>Circuit d'appuis 7 ateliers (45"W/30"R)</p> <p>Rameur : 3' à 70% FC max / 2' 80% FC Max / 1' 90% FC max / 3x30" 95% FC Max</p>
<p>lundi 26 septembre 22 à 17h20</p> <p>LUTTE Durée : 02:00:00</p> <p>Intensité 60 % Volume 70 %</p> <p>Entraîneur : D. Leprince</p>	<p>Échauffement 20' avec éducatifs au sol</p> <p>Test hongrois</p> <p>Travail main sol main sur jambe att et def. Lutte à thème 4x(30"-30")</p>
<p>mardi 27 septembre 22 à 10h00</p> <p>MUSCULATION Durée : 02:00:00</p> <p>Intensité 90 % Volume 40 %</p> <p>Entraîneur : C. Fontaine</p>	<p>Musculation</p> <p>Tests musculation</p>
<p>mardi 27 septembre 22 à 17h20</p> <p>LUTTE Durée : 02:00:00</p> <p>Intensité 60 % Volume 70 %</p> <p>Entraîneur : I. Ladevèze</p>	<p>Échauffement type compétition.</p> <p>Pousse, déplacements et saisies.</p> <p>Travail d'entrée d'attaques aux jambes</p> <p>Travail sur att/déf de jambes prise à mi-hauteur</p>
<p>mercredi 28 septembre 22 à 12h00</p> <p>FOOTING Durée : 05:00:00</p> <p>Intensité 40 % Volume 100 %</p> <p>Entraîneur : I. Ladevèze</p>	<p>Footing aux Bouillouses</p>
<p>jeudi 29 septembre 22 à 10h00</p> <p>MUSCULATION Durée : 02:00:00</p> <p>Intensité 70 % Volume 50 %</p> <p>Entraîneur : C. Fontaine</p>	<p>Musculation</p>
<p>jeudi 29 septembre 22 à 17h20</p> <p>LUTTE Durée : 02:00:00</p> <p>Intensité 60 % Volume 70 %</p> <p>Entraîneur : D. Leprince</p>	<p>Échauffement jeux</p> <p>Éducatifs + travail technique sur bras tête par dessus att/def</p> <p>Lutte à thème bras-tête tenu (4x30"-30") def de jambe avec bras-tête (4x30"-30")</p> <p>Travail au sol sur ceinture avec ramassement de bras.</p> <p>Lutte au sol par groupe de 3 (2x(6x30"))</p> <p>Cubain</p>
<p>vendredi 30 septembre 22 à 10h00</p> <p>FRACTIONNÉ Durée : 02:00:00</p> <p>Intensité 80 % Volume 60 %</p> <p>Entraîneur : D. Leprince</p>	<p>Échauffement mobilité et étirements articulaires</p> <p>Course sur piste (30"-30") 10'</p> <p>2x400m / 2x200m / 2x100m</p>
<p>vendredi 30 septembre 22 à 17h20</p> <p>GYM AU SOL Durée : 01:00:00</p> <p>Intensité 30 % Volume 50 %</p> <p>Entraîneur : A. Pavan</p>	<p>Gymnastique au sol</p>
<p>vendredi 30 septembre 22 à 17h20</p> <p>LUTTE Durée : 01:00:00</p> <p>Intensité 80 % Volume 50 %</p> <p>Entraîneur : I. Ladevèze</p>	<p>Travail tactique : tenir le centre, la zone, le score en fin de match, l'enchaînement debout-sol</p> <p>Alternance explications et lutte à thème</p>

Intensité moyenne : 64%

Volume moyen : 62%

Durée totale : 20:30:00