

<b>lundi 02 octobre 23</b> <b>PPG</b> Intensité % Entraîneur : I. Ladevèze	à 8h00 Durée : 01:30:00 Volume %	Circuit training pliométrie et renforcement
<b>lundi 02 octobre 23</b> <b>LUTTE</b> Intensité % Entraîneur : I. Ladevèze	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume %	Echauffement 10' + éducatifs au sol Travail technique sur tombé et surpassé. Lutte à thème Travail technique sur ceinture cubaine. Lutte à thème. PPG cordes
<b>mardi 03 octobre 23</b> <b>MUSCULATION</b> Intensité % Entraîneur : C. Fontaine	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume %	Musculation
<b>mardi 03 octobre 23</b> <b>LUTTE</b> Intensité % Entraîneur : I. Ladevèze	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume %	Echauffement type compétition 30' Travail et de pousse et de préaction Travail technique sur attaque aux jambes en rotation. Lutte à thème. Lutte 10x1'
<b>mercredi 04 octobre 23</b> <b>BASE BALL</b> Intensité % Entraîneur : I. Ladevèze	à 13h30 Durée : 02:00:00 Volume %	Base-ball
<b>mercredi 04 octobre 23</b> <b>LUTTE</b> Intensité % Entraîneur : I. Ladevèze	à 16h30 Durée : 01:30:00 Volume %	Echauffement spécifique 10' Lutte à thème au sol 3x(30"-30") : dossard, tomber, ceinture, main sur jambe, surpassé, 10s.
<b>jeudi 05 octobre 23</b> <b>MUSCULATION</b> Intensité % Entraîneur : C. Fontaine	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume %	Groupe 1 : musculation Groupe 2 : préparation mentale
<b>jeudi 05 octobre 23</b> <b>LUTTE</b> Intensité % Entraîneur : I. Ladevèze	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume %	Echauffement jeux 30' Lutte 2x2'. Travail de pousse et de déplacements Lutte 2x2' Travail technique sur défense de jambes + Lutte à thème Lutte 2x2' PPG Gainage - pompes
<b>vendredi 06 octobre 23</b> <b>PREPA MENTALE</b> Intensité % Entraîneur : C. Abbate	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume %	Groupe 2 : musculation Groupe 1 : préparation mentale
<b>vendredi 06 octobre 23</b> <b>GYM AU SOL</b> Intensité % Entraîneur : I. Ladevèze	à 17h00 Durée : 01:00:00 Volume %	Gymnastique sur rotation avant
<b>vendredi 06 octobre 23</b> <b>LUTTE</b> Intensité % Entraîneur : I. Ladevèze	à 17h00 Durée : 01:00:00 Volume %	Révisions techniques sur ce qui a été vu depuis le début de l'année. Attitude durant une compétition.
<b>samedi 07 octobre 23</b> <b>COMPÉTITION</b> Intensité % Entraîneur : I. Ladevèze	à Durée : Volume %	Matches arbitrés à Montauban

Intensité moyenne : %

Volume moyen : %

Durée totale : 19:00:00