

lundi 07 octobre 19 <b>LUTTE</b>	à 8h00 Durée :01:30:00 Intensité 30 % Volume 70 %	Échauffement 15' Travail sur croisé, enchaînement Seger et ses variantes.
lundi 07 octobre 19 <b>PPG</b>	à 17h20 Durée :01:00:00 Intensité 60 % Volume 70 %	Circuit training
lundi 07 octobre 19 <b>LUTTE</b>	à 18h30 Durée :01:00:00 Intensité 80 % Volume 60 %	Répétitions techniques sur projections Bras à la volée, tour de hanche et enfourchement Lutte par groupe de 3 : 3x2' toujours le même au milieu. Lutte au sol par groupe de 3 : 6x30" toujours le même au milieu
mardi 08 octobre 19 <b>LUTTE et</b>	à 10h00 Durée :02:00:00 Intensité 40 % Volume 60 %	"Les nouveaux" : lutte en extérieur : Travail sur les préactions. Puis musculation "Les anciens" : musculation, puis lutte en extérieur : Travail sur les préactions.
mardi 08 octobre 19 <b>LUTTE VIDEO</b>	à 17h20 Durée :02:00:00 Intensité 60 % Volume 60 %	Échauffement type compétition Travail technique sur les défenses de jambes tête intérieure et extérieure Lutte à thème jambe prise 10x(1'-1') PPG jambes
mercredi 09 octobre 19 <b>BASE BALL</b>	à 14h00 Durée :02:00:00 Intensité 10 % Volume 10 %	Base-ball
mercredi 09 octobre 19 <b>LUTTE</b>	à 14h00 Durée :02:00:00 Intensité 80 % Volume 60 %	Révision du travail main sur jambe 30' Travail sur la défense au sol et la mobilité 30'
jeudi 10 octobre 19 <b>LUTTE THEORIE</b>	à 10h00 Durée :01:00:00 Intensité % Volume %	Groupe 1 : Se préparer pour une compétition, le compte-rendu de compétition, savoir filmer. (Salle 220) Groupe 2 : Formation Animateur : se présenter, présenter la lutte (Salle 110) Groupe 3 : les étirements avec Michel Riff (médical)
jeudi 10 octobre 19 <b>GYM AU SOL</b>	à 11h00 Durée :01:00:00 Intensité 30 % Volume 50 %	Rotations avant
jeudi 10 octobre 19 <b>LUTTE</b>	à 17h20 Durée :02:00:00 Intensité 70 % Volume 70 %	Échauffement jeux Révisions individuelles sur les défenses de jambes 30' Lutte à thème jambe prise Matches par groupe de 3 avec un arbitre 9x3' PPG crode
vendredi 11 octobre 19 <b>PPG</b>	à 10h00 Durée :02:00:00 Intensité 80 % Volume 60 %	Course : cross du lycée chronométré PPG au portique en binôme
vendredi 11 octobre 19 <b>LUTTE</b>	à 10h00 Durée :02:00:00 Intensité 60 % Volume 60 %	Gréco Échauffement 15' Travail sur le bras dessous Lutte à thème, lutte ouverte en tournante.

Intensité moyenne : 55%

Volume moyen : 57%

Durée totale : 19:30:00