

lundi 05 octobre 20	à 8h00	Échauffement 20'
<b><u>LUTTE</u></b>	Durée :	
Intensité %	Volume %	
lundi 05 octobre 20	à 17h20	Échauffement 20'
<b><u>LUTTE</u></b>	Durée :02:00:00	Travail de déplacement et de saisie - tirade de bras, passage arrière, etc. Lutte à thème sur poignet-coude mixte. Lutte ouverte
Intensité %	Volume %	
mardi 06 octobre 20	à 8h00	1h : haltérophilie 1h : placement de lutte, sur bras extérieur.
<b><u>LUTTE et</u></b>	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
mardi 06 octobre 20	à 17h20	Échauffement 20'
<b><u>LUTTE</u></b>	Durée :02:00:00	Travail au sol sur ceinture de côté cubaine attaque et défense Lutte au sol
Intensité %	Volume %	
mercredi 07 octobre 20	à 15h00	Échanges avec la DTN
	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
mercredi 07 octobre 20	à 16h30	Échauffement jeux
<b><u>LUTTE</u></b>	Durée :01:30:00	Luttes à objectifs 1 match arbitré
Intensité %	Volume %	
jeudi 08 octobre 20	à 10h00	Groupe 1 : l'appariement FFL Groupe 2 : formation animateur : Les publics
<b><u>LUTTE THEORIE</u></b>	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
jeudi 08 octobre 20	à 11h00	Lutte au sol sur défense et anticipation de ceinture de côté
<b><u>LUTTE</u></b>	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
jeudi 08 octobre 20	à 16h20	Échauffement 20'
<b><u>LUTTE</u></b>	Durée :02:00:00	Travail de poussée et de déplacement. 3x(8x30"-30") Travail technique sur bras extérieur
Intensité %	Volume %	
vendredi 09 octobre 20	à 10h00	Échauffement 20'
<b><u>LUTTE</u></b>	Durée :02:00:00	Travail technique sur bras dessous: venir chercher le contrôle, le tenir, se protéger, créer l'opportunité
Intensité %	Volume %	
vendredi 09 octobre 20	à 17h20	Échauffement 20'
<b><u>LUTTE</u></b>	Durée :02:00:00	Solutions techniques de formes de corps à partir du bras-dessous Lutte à thème : venir chercher le contrôle, le tenir, marquer Lutte à thème : aller chercher un contrôle fort et marquer dans les petites zones.
Intensité %	Volume %	

samedi 10 octobre 20

à 14h00

**LUTTE**

Durée :02:00:00

Échauffement 20'

Travail sur la zone : sortir l'adversaire , décaler, créer le vide, tourner autour de la zone,...

Lutte à thème sur la petite zone.

Intensité %

Volume %

Intensité moyenne : %

Volume moyen : %

Durée totale : 18:30:00