

| | | |
|----------------------------|-----------------|---|
| lundi 04 octobre 21 | à 8h00 | Lutte au sol : défense au sol et points forts. Lutte à thèmes : bras sur jambe, ceinture, lutte complète. |
| LUTTE | Durée :02:00:00 | |
| Intensité % | Volume % | |
| lundi 04 octobre 21 | à 17h20 | PPG : qualité d'appuis et vitesse |
| PPG | Durée :01:00:00 | |
| Intensité % | Volume % | |
| lundi 04 octobre 21 | à 18h30 | 40" lutte + 10"/10" max de rep (bras à la volée, enfourchement, attaque de jambes) x 5 2x6' lutte |
| LUTTE | Durée :01:00:00 | |
| Intensité % | Volume % | |
| mardi 05 octobre 21 | à 10h00 | Haltérophilie |
| MUSCULATION | Durée :02:00:00 | |
| Intensité % | Volume % | |
| mardi 05 octobre 21 | à 10h00 | Échauffement individuel Travail de placement attaque aux jambes. Pyramide lutte ouverte - match (5'-1' / 4'-2' / 3'-3' / 2'-4' / 1'-5') PPG cordes |
| LUTTE | Durée :02:00:00 | |
| Intensité % | Volume % | |
| mercredi 06 octobre 21 | à 13h30 | Échauffement 20' Répétitions technique avec enchaînement debout-sol Lutte 6x3' |
| LUTTE | Durée :01:30:00 | |
| Intensité % | Volume % | |
| mercredi 06 octobre 21 | à 15h00 | Rugby-touche sur le tapis |
| RUGBY | Durée :01:00:00 | |
| Intensité % | Volume % | |
| jeudi 07 octobre 21 | à 10h00 | Garçons : départ en compétition Fille + Nurutdin : Nutrition |
| LUTTE THEORIE | Durée :02:00:00 | |
| Intensité % | Volume % | |
| jeudi 07 octobre 21 | à 17h00 | Circuit training |
| PPG | Durée :02:00:00 | |
| Intensité % | Volume % | |
| Intensité moyenne : | % | Volume moyen : % |
| | | Durée totale : 14:30:00 |