

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