

lundi 03 octobre 22	à 8h00	Échauffement 10' Circuit d'appuis 7 ateliers (45"W/30"R) Rameur : 3' à 70% FC max / 2' 80% FC Max / 1' 90% FC max / 3x30" 95% FC Max
PPG	Durée : 01:30:00	
Intensité 70 %	Volume 60 %	
Entraîneur : I. Ladevèze		
lundi 03 octobre 22	à 17h20	Échauffement 20' Travail technique sur att/def de jambe. Lutte à thème 4x30"-30" Travail sur le contrôle bras ext : aller le chercher et savoir le tenir. Lutte à thème : prendre le contrôle 4x30"-30" + tenir le contrôle 6x10"-10" Lutte ouverte : 5x(2' debout - 30"/30" sol)
LUTTE	Durée : 02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 60 %	
Entraîneur : D. Leprince		
mardi 04 octobre 22	à 10h00	Haltérophilie et musculation
MUSCULATION	Durée : 02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 50 %	
Entraîneur : C. Fontaine		
mardi 04 octobre 22	à 17h20	Échauffement 20' + Éducatif de mobilité au sol Travail au sol sur att/def sur ceinture de côté et croisé de cheville Lutte au sol par groupe de 3 (2x(6x30")) Explications sur le Carlit
LUTTE	Durée : 02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 60 %	
Entraîneur : I. Ladevèze		
mercredi 05 octobre 22	à 12h00	Course du Carlit
FOOTING	Durée : 05:00:00	
Intensité 50 %	Volume 100 %	
Entraîneur : I. Ladevèze		
jeudi 06 octobre 22	à 10h00	Haltérophilie et musculation
MUSCULATION	Durée : 02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 50 %	
Entraîneur : C. Fontaine		
jeudi 06 octobre 22	à 17h20	Échauffement jeux 20' Travail technique att/def sur bras-tête par dessus. Lutte à thème 4x(30"-30") Travail technique att/def sur bras extérieur. Lutte à thème 4x(30"-30") Lutte ouverte tournante par 3 - 12' Cordes
LUTTE	Durée : 02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 70 %	
Entraîneur : D. Leprince		
vendredi 07 octobre 22	à 10h00	Repérage du cross PPG au portique extérieur
PPG	Durée : 02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 60 %	
Entraîneur : D. Leprince		
vendredi 07 octobre 22	à 17h20	Gymnastique au sol
GYM AU SOL	Durée : 01:00:00	
Intensité 40 %	Volume 50 %	
Entraîneur : A. Pavan		
vendredi 07 octobre 22	à 18h30	Lutte ouverte 10x(2'debout-30"/30"sol) Étirements
LUTTE	Durée : 01:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Entraîneur : I. Ladevèze		

Intensité moyenne : 65%

Volume moyen : 64%

Durée totale : 20:30:00