

lundi 14 octobre 19	à 8h00	Échauffement 15' Travail sur la défense au sol Lutte au sol : saisie ceinture 3x(30"-30"), main sur jambe 3x(30"-30"), objectif surpassé 3x(30"-30"), lutte ouverte 3x(30"-30")
<u>LUTTE</u>	Durée :01:30:00	
Intensité 70 %	Volume 60 %	
lundi 14 octobre 19	à 17h20	Circuit training
<u>PPG</u>	Durée :01:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
lundi 14 octobre 19	à 18h30	Répétitions techniques individuelles 15' Lutte à thème : att/def - jambe prise - bras-tête par dessus - sol. Lutte par équipe, score cumulable 30s
<u>LUTTE</u>	Durée :01:00:00	
Intensité 80 %	Volume 60 %	
mardi 15 octobre 19	à 10h00	Musculation Tests physiques de profilage
<u>MUSCULATION</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 70 %	
mardi 15 octobre 19	à 13h30	Cross du lycée
<u>CROSS</u>	Durée :03:00:00	
Intensité 90 %	Volume 30 %	
mardi 15 octobre 19	à 17h20	Échauffement 15' Lutte ouverte 4x6'
<u>LUTTE</u>	Durée :01:00:00	
Intensité 60 %	Volume 90 %	
mercredi 16 octobre 19	à 13h30	Tournoi de Basket-ball
<u>BASKET BALL</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 50 %	Volume 50 %	
mercredi 16 octobre 19	à 16h00	Travail technique sur bras-tête par dessus
<u>LUTTE</u>	Durée :01:00:00	
Intensité 40 %	Volume 50 %	
jeudi 17 octobre 19	à 10h00	Entretiens individuels sur les objectifs
<u>LUTTE THEORIE</u>	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
jeudi 17 octobre 19	à 11h00	Travail individuel pour présenter 1 minute d'enchaînement gymnique
<u>GYM AU SOL</u>	Durée :01:00:00	
Intensité 20 %	Volume 30 %	
jeudi 17 octobre 19	à 17h20	Échauffement jeux 20' Aspects tactiques pour la gestion d'un combat. Matches 2x2 Aspects tactiques sur la gestion du score. Lutte à thème : garder le score, aller chercher des points. PPG Gainage + fixateurs d'omoplates
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 30 %	

vendredi 18 octobre 19 à 10h00
PPG
Durée :02:00:00
Intensité 60 % Volume 70 %

Tests de profilage
PPG au portique

vendredi 18 octobre 19 à 17h20
LUTTE
Durée :02:00:00
Intensité 50 % Volume 50 %

Gréco :
Échauffement 20'
travail sur le bras extérieur
Lutte ouverte

Intensité moyenne : 62%

Volume moyen : 56%

Durée totale : 20:30:00