

lundi 12 octobre 20	à 8h00	Échauffement 20' Travail technique sur défense de ceinture au sol Lutte au sol par groupe de 3, toujours le même en défense (4x30") x3
LUTTE	Durée :01:30:00	
Intensité %	Volume %	
lundi 12 octobre 20	à 17h20	Circuit training
PPG	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
lundi 12 octobre 20	à 18h30	Répétitions techniques avec enchaînement debout-sol 15' Travail de pousse Lutte 6x(2'debout -30"/30" sol)
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
mardi 13 octobre 20	à 10h00	1h : haltérophilie 1h : placement de lutte, sur bras extérieur.
LUTTE et	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
mardi 13 octobre 20	à 17h20	Échauffement 20' Répétitions techniques sur bras extérieur et bras dessous Travail d'enchaînement au sol duo-duel 5x4' Lutte sur la zone (petit cercle) 20' PPG cordes
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
mercredi 14 octobre 20	à 13h30	Rangement du local et distribution du matériel de ski
	Durée :03:00:00	
Intensité %	Volume %	
jeudi 15 octobre 20	à 10h00	Groupe 1 : L'arbitrage Groupe 2 : Formation animateur : les Maîtrises
LUTTE THEORIE	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
jeudi 15 octobre 20	à 11h00	Travail sur rotations avant et arrières
GYM AU SOL	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
jeudi 15 octobre 20	à 17h20	Échauffement jeux 30' Travail au sol sur ramassement de bras Lutte au sol 10x(30"-30") Objectif : le TOMBÉ Lutte à thème debout 3x(30"-30") sur chaque thème : bras dessous, bras extérieur, bras dessus-dessous, att-def Répétitions techniques en vitesse
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
vendredi 16 octobre 20	à 10h00	Tours du cross chronométré et noté Circuit training au portique
PPG	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
vendredi 16 octobre 20	à 17h20	Échauffement 20' Répétitions de projections en vitesse Lutte ouverte 12x3' Gainage question
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	

Intensité moyenne : %

Volume moyen : %

Durée totale : 18:30:00