

lundi 11 octobre 21	à 10h00	Lutte au sol : ceinture cubaine : att et def
<u>LUTTE</u>	Durée :01:30:00	
Intensité %	Volume %	
lundi 11 octobre 21	à 17h20	PPG : coordination et vitesse
<u>PPG</u>	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
lundi 11 octobre 21	à 17h20	Travail de garde et de déplacement en gréco
<u>LUTTE</u>	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
mardi 12 octobre 21	à 17h20	Haltérophilie
<u>MUSCULATION</u>	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
mercredi 13 octobre 21	à 13h30	Run and bike
<u>VTT</u>	Durée :03:00:00	
Intensité %	Volume %	
jeudi 14 octobre 21	à 10h00	Groupe 1 : Appariement Groupe 2 : Les règlements (David) Groupe 3 : préparation mentale (Christel)
<u>LUTTE THEORIE</u>	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
jeudi 14 octobre 21	à 11h00	Gymnastique au sol
<u>GYM AU SOL</u>	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
jeudi 14 octobre 21	à 17h20	Gréco : Travail de garde et poignet-coude Libre : 3x2' répétitions d'attaque de jambes Travail technique défense de jambe: cuisse à rebours, décalage iranien, passage arrière 3x2' Lutte à thème jambe prise 3x4' lutte ouverte
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
vendredi 15 octobre 21	à 10h00	Tests de profilage ou Cross et PPG
<u>PPG</u>	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
vendredi 15 octobre 21	à 17h20	Gréco : Travail de garde et poignet-coude Libre : Attaque de jambe en rotation + enchaînement croisé de cheville Lutte à thème / lutte ouverte
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
samedi 16 octobre 21	à 9h00	Échauffement 20' 3x2' répétitions d'attaque de jambes Travail technique défense de jambe: cuisse à rebours, décalage iranien, passage arrière 3x2' Lutte à thème jambe prise Échauffement 20' 3x2' répétitions d'attaque de jambes
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	

Intensité moyenne : %

Volume moyen : %

Durée totale : 18:30:00