

lundi 10 octobre 22 PPG Intensité % Entraîneur : I. Ladevèze	à 8h00 Durée : 01:30:00 Volume %	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
lundi 10 octobre 22 LUTTE Intensité % Entraîneur : I. Ladevèze	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume %	Échauffement 20' Travail au sol sur ceinture, croisé et ramassement de bras. Lutte à thème Travail tactique sur la zone. Lutte à thème. Lutte ouverte 10'
mardi 11 octobre 22 MUSCULATION Intensité % Entraîneur : C. Fontaine	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume %	Musculation
mardi 11 octobre 22 LUTTE Intensité % Entraîneur : D. Leprince	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume %	Échauffement 20' Pousse et répétitions techniques individuelles. Touche genou et attrape jambe. (6x30"-30") sur jambe prise / bras extérieur / bras-tête par dessus / sol / passivité 3x4' lutte toujours le même au milieu
mercredi 12 octobre 22 BASE BALL Intensité % Entraîneur : I. Ladevèze	à 13h30 Durée : 02:30:00 Volume %	Base-ball
mercredi 12 octobre 22 THÉORIE Intensité % Entraîneur : D. Leprince	à 13h30 Durée : 01:30:00 Volume %	Mise en place de l'athlète 360 Retour sur les tests physiques
jeudi 13 octobre 22 MUSCULATION Intensité % Entraîneur : C. Fontaine	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume %	Musculation
jeudi 13 octobre 22 LUTTE Intensité % Entraîneur : I. Ladevèze	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume %	Échauffement 20' jeux Répétitions techniques de projections Répétitions en vitesse par groupe de 3 : 6 - 4 - 2 rep x3 Travail technique sur att/def de jambe. Lutte à thème.
vendredi 14 octobre 22 PPG Intensité % Entraîneur : D. Leprince	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume %	Parcours du cross chronométré PPG au portique
vendredi 14 octobre 22 LUTTE Intensité % Entraîneur : D. Leprince	à 17h20 Durée : 01:00:00 Volume %	Échauffement spécifique 10' Lutte ouverte 10x(2'debout-30"/30"sol)
vendredi 14 octobre 22 GYM AU SOL Intensité % Entraîneur : A. Pavan	à 18h00 Durée : 01:00:00 Volume %	Gymnastique au sol
samedi 15 octobre 22 LUTTE Intensité % Entraîneur : D. Leprince	à 9h00 Durée : 02:00:00 Volume %	Échauffement 20' Travail au sol sur ceinture et croisé de cheville. Travail sur bras extérieur. Lutte à thème. lutte ouverte

Intensité moyenne : %

Volume moyen : %

Durée totale : 21:30:00