

lundi 18 octobre 21	à 8h00	Échauffement 20' Travail technique sur ramassement de bras lutte à thème 6x 20"-20"
LUTTE	Durée :01:30:00	
Intensité %	Volume %	
lundi 18 octobre 21	à 17h20	Circuit vitesse OU test de profilage
PPG	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
lundi 18 octobre 21	à 17h20	Travail gréco avec Vincent Vidal
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
mardi 19 octobre 21	à 10h00	Haltérophilie
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
mardi 19 octobre 21	à 17h20	Échauffement corde à sauter + test Matches arbitrés PPG Cordes
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
mercredi 20 octobre 21	à 13h30	Base-ball
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
mercredi 20 octobre 21	à 16h00	Échauffement spécifique 10' Sol : travail technique sur ramassement de bras + lutte à thème Debout: travail technique sur contrôle bras dessous + lutte à thème Lutte ouverte Test grimpé de corde
LUTTE	Durée :01:30:00	
Intensité %	Volume %	
jeudi 21 octobre 21	à 10h00	Groupe 1 : les facteurs de la performance (Kévin) Groupe 2 : Savoir se présenter et présenter la lutte (David) Groupe 3 : nutrition (Marine)
LUTTE THEORIE	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
jeudi 21 octobre 21	à 11h00	Gymnastique au sol : rotation avant et arrière
GYM AU SOL	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
jeudi 21 octobre 21	à 17h20	Échauffement jeux 20' Gréco : Libre : Répétitions technique sur attaque / défense de jambe. Lutte à thème jambe prise. Lutte par tournant : 6x1' toujours le même au milieu.
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
vendredi 22 octobre 21	à 10h00	Parcours du cross chronométré Circuit training en extérieur
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
vendredi 22 octobre 21	à 17h20	Échauffement 20' Gréco : Libre : Travail technique sur bras-tête en défense. Lutte à thème. Lutte 3x4'
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	

Intensité moyenne : %

Volume moyen : %

Durée totale : 19:00:00