

| | | |
|---|---|--|
| lundi 17 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 17 octobre 22 LUTTE Intensité % Entraîneur : I. Ladevèze | à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume % | - Échauffement 20' - Travail d'automatisme 3x6' 3 technique par bloc - 20' sol travail technique ramassement de bras - 6 x 30/30 match au sol - Montante/descendante 8x1' - Cordes |
| mardi 18 octobre 22 MUSCULATION Intensité % Entraîneur : C. Fontaine | à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume % | Musculation |
| mardi 18 octobre 22 FOOTING Intensité % Entraîneur : C. Fontaine | à 13h00 Durée : 00:30:00 Volume % | Cross du lycée |
| mardi 18 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 19 octobre 22 Intensité % Entraîneur : | à 13h30 Durée : 03:00:00 Volume % | Distribution du matériel et rangement du local |
| mercredi 19 octobre 22 THÉORIE Intensité % Entraîneur : I. Ladevèze | à 16h30 Durée : 01:30:00 Volume % | Savoir filmer Appariement d'un compétition |
| jeudi 20 octobre 22 LUTTE Intensité % Entraîneur : C. Fontaine | à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume % | Tests profilage |
| jeudi 20 octobre 22 LUTTE Intensité % Entraîneur : | à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume % | Échauffement jeux 20' - 20' lutte ouverte au sol - 20' lutte ouverte - Lutte par équipe |

Intensité moyenne : %

Volume moyen : %

Durée totale : 16:30:00