

Lundi 09 Septembre 13 <u>LUTTE</u>	à 8h00 Durée :01:40:00	<ul style="list-style-type: none"> * Échauffement 20 min * Travail sur les 4 étapes de la défense au sol * Lutte ouverte au sol : 8x(45"-45")
Intensité 70 %	Volume 85 %	
Lundi 09 Septembre 13 <u>PPG</u>	à 17h00 Durée :01:00:00	<ul style="list-style-type: none"> * Échauffement * PPG circuit training
Intensité 90 %	Volume 80 %	
Lundi 09 Septembre 13 <u>LUTTE</u>	à 18h00 Durée :01:00:00	<ul style="list-style-type: none"> * Répétitions techniques: 3x8 rep avec chute sur la dernière * Lutte 3x(2x3') * Cordes
Intensité 80 %	Volume 70 %	
Mardi 10 Septembre 13 <u>MUSCULATION</u>	à 10h00 Durée :02:00:00	<ul style="list-style-type: none"> * Échauffement footing * Musculation pour les anciens * Placements d'haltérophilie pour les nouveaux.
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Mardi 10 Septembre 13 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :02:00:00	<ul style="list-style-type: none"> * Échauffement corde à sauter * Traversées de tapis en placements * Travail technique sur les entrées d'attaque aux jambes de face et en rotation * Lutte ouverte montante-descendante 10x1' * PPG bondissements
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Mercredi 11 Septembre 13 <u>FOOTING</u>	à 13h00 Durée :04:00:00	<ul style="list-style-type: none"> * Footing aux Bouillouses * Étirements, souplesse * Sauna
Intensité 80 %	Volume 100 %	
Jeudi 12 Septembre 13 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :02:00:00	<ul style="list-style-type: none"> * Échauffement jeux 30' * Travail de pousse et de saisie: poignet, intérieur, extérieur, nuque, poignet coude * Déclenchement d'attaque sur ces saisies * Lutte 2x3', 2x2'
Intensité %	Volume %	
Vendredi 13 Septembre 13 <u>PPG</u>	à 10h00 Durée :02:00:00	PPG en extérieur
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Vendredi 13 Septembre 13 <u>GYM AU SOL</u>	à 17h00 Durée :01:00:00	* Progression gymnique au sol
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Vendredi 13 Septembre 13 <u>LUTTE</u>	à 18h00 Durée :01:00:00	<ul style="list-style-type: none"> * Placements sur la défense de jambes et les esquives-relances * Match: 2x3' * PPG pompes et gainage
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Samedi 14 Septembre 13 <u>LUTTE</u>	à 8h00 Durée :01:45:00	<ul style="list-style-type: none"> * Échauffement * Tests luc léger navette * Lutte tournante par trois: debout 15x1' , au sol 15x1'
Intensité 90 %	Volume 80 %	

Intensité moyenne : 80 %

Volume moyen : 81 %

Durée totale : 19:25:00