

Lundi 21 Avril 14	à	Repos
REPOS	Durée :	
Intensité %	Volume %	
Mardi 22 Avril 14	à 10h00	* Échauffement footing * Musculation
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Mardi 22 Avril 14	à 16h30	* Échauffement corde à sauter. * Pousse 10' avec changement de rythme * Répétitions individuelles 10' avec intensité progressive * Lutte à thème 4x(1'-1') att/def, 4x(1'-1') jambe prise, 4x(1'-1') bras-tête par dessus * Match 2x3' + 6x1' + 3 cordes
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 90 %	Volume 70 %	
Mercredi 23 Avril 14	à 17h00	* Échauffement 20' * Lutte au sol 2x5', 5x(30"-30"), 8x(15"-15") * Technique sur attaque et défense de jambe * Lutte à thème sur les jambes * PPG navette
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Jeudi 24 Avril 14	à 17h00	* Échauffement 20' en vitesse * Par groupe de trois: 5x6 rep; 5x5 rep; 5x4 rep; 5x3 rep sur BÀV ou enfourchement, hongrois, hanché, esquive, tirade de bras. * 6x1' lutte * Lutte 2x(2x3')
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 90 %	Volume 70 %	
Vendredi 25 Avril 14	à 10h00	* Renforcement musculaire général * Pyramide rameur 3x(5" - 10" - 15" - 20" - 15" - 10" - 5") * Montante épaulé
PPG	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 70 %	
Vendredi 25 Avril 14	à 17h00	* Échauffement 20' * Répétitions sur spéciales * Lutte sur la zone + rappel tactiques * Lutte tournante par trois.
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 70 %	

Intensité moyenne : 83%

Volume moyen : 73%

Durée totale : 12:00:00