

Lundi 16 Septembre 13 <u>LUTTE</u>	à 8h00 Durée :01:45:00	<ul style="list-style-type: none"> * Échauffement 20' * Travail technique sur le croisé de cheville * Lutte au sol bras sur jambe 10 x (45"-45")
Intensité 80 %	Volume 90 %	
Lundi 16 Septembre 13 <u>PPG</u>	à 16h45 Durée :01:15:00	* Circuit training avec Nicolas
Intensité 85 %	Volume 85 %	
Lundi 16 Septembre 13 <u>LUTTE</u>	à 18h00 Durée :00:45:00	<ul style="list-style-type: none"> * Travail technique sur les passages arrières * Lutte 20'
Intensité 90 %	Volume 90 %	
Lundi 16 Septembre 13 <u>LUTTE THEORIE</u>	à 18h45 Durée :00:15:00	* Explications et analyse du nouveau règlement
Intensité %	Volume %	
Mardi 17 Septembre 13 <u>MUSCULATION</u>	à 10h00 Durée :02:00:00	<ul style="list-style-type: none"> * Footing 30' * Musculation pour les anciens * Placements pour les nouveaux
Intensité 85 %	Volume 85 %	
Mardi 17 Septembre 13 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :02:00:00	<ul style="list-style-type: none"> * Échauffement type compétition * Travail technique sur attaque aux jambes en rotation * Matches arbitrés pour les sélections de Sant Adria * Test corde
Intensité 90 %	Volume 90 %	
Mercredi 18 Septembre 13 <u>FOOTING</u>	à 13h00 Durée :04:00:00	<ul style="list-style-type: none"> * Randonnée au Cambre d'Aze * Sauna
Intensité 70 %	Volume 100 %	
Jeudi 19 Septembre 13 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :02:00:00	<ul style="list-style-type: none"> * Échauffement 20' * Pousse 5' et répétitions techniques passage arrière et esquives de jambes * Lutte à thème tactiques 6x(1'-1') * Lutte ouverte avec changement de rythme 15' * Tests bondissements et enlevé avant
Intensité 90 %	Volume 90 %	
Vendredi 20 Septembre 13 <u>GYM AU SOL</u>	à 10h00 Durée :01:00:00	* Gymnastique sur rotation avant
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Vendredi 20 Septembre 13 <u>PPG</u>	à 11h00 Durée :01:00:00	* PPG dehors avec Nicolas
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Vendredi 20 Septembre 13 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :01:00:00	<ul style="list-style-type: none"> * Échauffement 20' * Travail technique sur défense de jambes * Lutte à thème sur jambe prise 6x (30"-30") * Test tractions et hongrois
Intensité 70 %	Volume 70 %	

Samedi 21 Septembre 13 à 8h00

VMA

Durée :01:45:00

Intensité 85 %

Volume 90 %

* Échauffements jeux

* VMA : 2*(2x4') : r=1' / R=3' à 85% VMA

* Révision technique sur ce qui a été vu durant la semaine

Intensité moyenne : 80%

Volume moyen : 85%

Durée totale : 18:45:00