

Lundi 23 Septembre 13 <u>LUTTE</u>	à 8h00 Durée :01:40:00	<ul style="list-style-type: none"> * Échauffement 20' * Technique au sol sur ceinture de côté. * Lutte au sol 5x(30"-30") sur ceinture + 5x(30"-30") lutte ouverte au sol
Intensité 80 %	Volume 85 %	
Lundi 23 Septembre 13 <u>PPG</u>	à 17h00 Durée :01:00:00	<ul style="list-style-type: none"> * Échauffement + test corde à sauter * PPG sur ateliers de gainage
Intensité 80 %	Volume 90 %	
Lundi 23 Septembre 13 <u>LUTTE</u>	à 18h00 Durée :01:00:00	<ul style="list-style-type: none"> * Travail technique sur enfourchement, bras à la volée et tour de hanche * 3x10 rep sur chaque mouvement * Lutte montante-descendante 10x1'
Intensité 90 %	Volume 90 %	
Mardi 24 Septembre 13 <u>MUSCULATION</u>	à 10h00 Durée :02:00:00	<ul style="list-style-type: none"> * Footing 30' * Musculation en placement sur les mouvements d'haltérophilie
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Mardi 24 Septembre 13 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :02:00:00	<ul style="list-style-type: none"> * Échauffement 20' sur coordination * Technique sur attaque aux jambes en rotation et sur défense de jambe tête intérieur * Lutte à thème sur jambe prise 5x(30"-30") + Lutte ouverte avec départ sur jambe pris 5x(1'-1') * 2 cordes + 1 x max de tractions
Intensité 85 %	Volume 90 %	
Mercredi 25 Septembre 13 <u>FOOTING</u>	à 14h00 Durée :02:00:00	<ul style="list-style-type: none"> * Footing à la Calme
Intensité 80 %	Volume 100 %	
Mercredi 25 Septembre 13 <u>LUTTE THEORIE</u>	à 17h00 Durée :00:30:00	<ul style="list-style-type: none"> * Mise en place du classeur de lutte * Sauna
Intensité %	Volume %	
Jeudi 26 Septembre 13 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :02:00:00	<ul style="list-style-type: none"> * Échauffement 20' + bondissements * 5' de pousse * 10 Rep prises à 3 points + 10 rep attaque aux jambes + 10 rep défense de jambe * Lutte au sol 8x(30"-30") * Lutte à thème: marquer en premier (5x1'-1'), enchaînement debout-sol (5x1'-1'), marquer des prises à 3pts (5x1'-1')
Intensité 90 %	Volume 90 %	
Vendredi 27 Septembre 13 <u>GYM AU SOL</u>	à 10h00 Durée :01:00:00	<ul style="list-style-type: none"> * Gymnastique sur rotations arrières
Intensité 70 %	Volume 80 %	
Vendredi 27 Septembre 13 <u>PPG</u>	à 11h00 Durée :01:00:00	<ul style="list-style-type: none"> * PPG en extérieur
Intensité 85 %	Volume 85 %	
Vendredi 27 Septembre 13 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :02:00:00	<ul style="list-style-type: none"> * Échauffement 15' avec élastiques * Travail technique sur att/def bras-tête par dessus * Lutte à thème: tenir le contrôle 5x(10"-10"), se dégager du contrôle 5x(20"-20"), marquer en atta/def 5x(30"-30") * Lutte debout: 5x3' * Étirements
Intensité %	Volume %	

Samedi 28 Septembre 13 à 8h00

VMA

Durée :02:00:00

Intensité 85 %

Volume 95 %

* 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 : 83%

Volume moyen : 89%

Durée totale : 18:10:00