

Lundi 30 Septembre 13	à 8h00	* Échauffement 20' * Technique sur bascule et enchaînements * Lutte au sol 6x (30"-30")
LUTTE	Durée :01:40:00	
Intensité 80 %	Volume 90 %	
Lundi 30 Septembre 13	à 17h00	* Échauffement 10' avec renforcement musculaire * Circuit avec kettlebels 4x12 rep sur 8 ateliers
PPG	Durée :01:00:00	
Intensité 80 %	Volume 90 %	
Lundi 30 Septembre 13	à 18h00	* 10 rep sur att aux jambes + 10 rep sur déf de jambe * Par groupe de 4: 4x(6x1' toujours le même au milieu)
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité 95 %	Volume 80 %	
Mardi 01 Octobre 13	à 10h00	* Footing 30' * Musculation: arraché et épaulé
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Mardi 01 Octobre 13	à 17h00	* Échauffement corde à sauter * Répétitions sur bras-tête par dessus + lutte à thème 10x(45"-45") * Matches 2x2' + 2x3' * PPG pompes, abdos, hongrois * Explications sur le Carlit
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 85 %	Volume 85 %	
Mercredi 02 Octobre 13	à 17h00	* Course au Carlit
FOOTING	Durée :04:00:00	
Intensité 90 %	Volume 100 %	
Jeudi 03 Octobre 13	à 17h00	* Échauffement vitesse 20' * Travail sur les préactions et le pousse * Lutte à thème: attaque/défense 3x(1'-1'), jambe prise 3x(1'-1'), bras-tête par dessus 3x(1'-1'). * 2 cordes + PPG cuisses
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 90 %	Volume 90 %	
Vendredi 04 Octobre 13	à 10h00	* Gym au sol sur rotations avant
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Vendredi 04 Octobre 13	à 11h00	* PPG en extérieur
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Vendredi 04 Octobre 13	à 17h00	* Échauffement 20' * Rappels tactiques * Lutte tactique: rendre l'adversaire passif, relance d'attaque, gérer pendant 30", marquer en 30", lutte sur la zone enchaînement debout-sol, lutte au sol, surpassés. * Étirements, souplesse
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité 90 %	Volume 80 %	
Samedi 05 Octobre 13	à 9h00	* Départ en compétition
COMPÉTITION	Durée :	
Intensité %	Volume %	

Intensité moyenne : 84%

Volume moyen : 85%

Durée totale : 16:40:00