

Lundi 07 Octobre 13	à 8h00	* Exercices d'escalade sur pan
ESCALADE	Durée :01:40:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Lundi 07 Octobre 13	à 17h00	* Échauffement 10' avec renforcement musculaire * Circuit avec kettlebells 4x12 rep sur 8 ateliers
PPG	Durée :01:00:00	
Intensité 80 %	Volume 95 %	
Lundi 07 Octobre 13	à 18h00	* Lutte debout 6x3' * Lutte au sol 10x(30"-30")
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité 95 %	Volume 80 %	
Mardi 08 Octobre 13	à 10h00	* Footing 30' * Musculation: arraché et épaulé
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 80 %	
Mardi 08 Octobre 13	à 17h00	* Échauffement 20' * Pousse 5' avec changement de rythme * Techniques et lutte à thème sur bras extérieur * PPG cordes et bondissement
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 90 %	Volume 90 %	
Mercredi 09 Octobre 13	à 14h00	* Base Ball
BASE BALL	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 60 %	
Mercredi 09 Octobre 13	à 16h00	* Lutte au sol sur bascule et enchaînement. * Étirements, sauna
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité 90 %	Volume 80 %	
Jeudi 10 Octobre 13	à 17h00	* Échauffement * Répétitions techniques sur enfourchement, tour de hanche et bras à la volée. * Lutte ouverte sur les relances d'attaque * Lutte avec changement de rythme 6x2' * PPG élastiques
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 90 %	Volume 90 %	
Vendredi 11 Octobre 13	à 10h00	* Gym au sol sur rotations arrières
GYM AU SOL	Durée :01:00:00	
Intensité 70 %	Volume 80 %	
Vendredi 11 Octobre 13	à 11h00	* PPG ketell bells + cross feet
PPG	Durée :01:00:00	
Intensité 90 %	Volume 90 %	
Vendredi 11 Octobre 13	à 17h00	* Échauffement 20' * Technique sur défense de jambe en passage de haie et position quadrupédique haute. * Lutte ouverte 10x1'
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 90 %	

Samedi 12 Octobre 13

à 8h00

VMA

Durée :02:00:00

Intensité 100 %

Volume 90 %

* Échauffement jeux
* 2x(3x4') à 100% de la VMA r=1', R=3'
* Révisions techniques

Intensité moyenne : 82%

Volume moyen : 83%

Durée totale : 18:40:00