

Lundi 14 Octobre 13 <u>LUTTE</u>	à 8h00 Durée :01:40:00	Intensité 85 % Volume 90 %	* Échauffement 20' * Technique sur croisé de cheville et enchaînement segger * Lutte mains sur jambes: 5x(30"-30") * Lutte au sol: 5x(30"-30"): objectif surpassé
Lundi 14 Octobre 13 <u>PPG</u>	à 16h45 Durée :01:15:00	Intensité 90 % Volume 90 %	* PPG avec Nicolas
Lundi 14 Octobre 13 <u>LUTTE</u>	à 18h00 Durée :01:00:00	Intensité 100 % Volume 85 %	* 4x3 rep en vitesse: enfourchement, attaque aux jambes, spéciale 1, spéciale 2 * Lutte 3x(1' lutte / 1' technique / 1' lutte) * Lutte avec changement de rythme 2x 4'
Mardi 15 Octobre 13 <u>MUSCULATION</u>	à 10h00 Durée :02:00:00	Intensité 80 % Volume 80 %	* Échauffement corde à sauter * Musculation
Mardi 15 Octobre 13 <u>CROSS</u>	à 13h00 Durée :01:00:00	Intensité 100 % Volume 50 %	* Cross du lycée
Mardi 15 Octobre 13 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :01:30:00	Intensité 70 % Volume 90 %	* Échauffement spécifique 15' * Technique sur attaque et défense à la cheville * Lutte 3x5' * Cordes et élastiques
Mercredi 16 Octobre 13	à 13h30 Durée :03:00:00	Intensité % Volume %	* Rangement du local ski et distribution du matériel
Mercredi 16 Octobre 13 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :01:00:00	Intensité 85 % Volume 85 %	* Échauffement 15' * Répétitions enchaînement debout-sol * Lutte au sol 10x (30"-30"): Objectif tombé ou 7-0 * Sauna / bains
Jeudi 17 Octobre 13 <u>LUTTE</u>	à 17h00 Durée :02:00:00	Intensité 85 % Volume 95 %	* Jeux 30' * Traversées de tapis en placement * Répétitions sur défense de jambe * Pousse avec passages arrière * PPG navette
Vendredi 18 Octobre 13 <u>GYM AU SOL</u>	à 10h00 Durée :01:00:00	Intensité 70 % Volume 80 %	* Gym au sol sur rotation avant et arrière
Vendredi 18 Octobre 13 <u>PPG</u>	à 11h00 Durée :01:00:00	Intensité 85 % Volume 90 %	* PPG

Vendredi 18 Octobre 13 à 17h00

LUTTE

Durée :02:00:00

Intensité 90 %

Volume 80 %

- * Échauffements + éducatifs vitesse 30'
- * 3x10 répétitions sur spéciales
- * 6x1' pousse
- * Lutte 2x(2x3')
- * Lutte individuelle 20'

Samedi 19 Octobre 13 à 8h00

COMPÉTITION

Durée :

Intensité %

Volume %

Départ à la compétition de Negrepelisse

Intensité moyenne : 85%

Volume moyen : 83%

Durée totale : 18:25:00