

Lundi 07 Septembre 15	à 8h00	* Échauffement * Circuit training
PPG	Durée :01:30:00	
Intensité 60 %	Volume 80 %	
Lundi 07 Septembre 15	à 17h00	* Échauffement 20' placements éducatifs et gainage * Lutte au sol 5x (40"-40") * Technique sur défense de ceinture de côté * Lutte à thème sur ceinture de côté 6x(30"-30") * Test tractions
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 60 %	
Mardi 08 Septembre 15	à 10h00	* Échauffement corde à sauter * Placement d'haltérophilie pour les nouveaux * Haltérophilie + musculation pour les anciens
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 70 %	
Mardi 08 Septembre 15	à 17h00	* Échauffement 20' + test corde à sauter * Traversées techniques * Technique la garde et les saisies * Test grimper de corde
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 70 %	
Mercredi 09 Septembre 15	à 13h30	* Footing aux Bouillouses * Bain et sauna
FOOTING	Durée :04:00:00	
Intensité 50 %	Volume 100 %	
Jeudi 10 Septembre 15	à 17h00	* Échauffement 20' * Travail technique sur attaque/défense aux jambes de face * Test multibonds + enlevé avant
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Vendredi 11 Septembre 15	à 10h00	* Repérage du cross * PPG sur le stade
PPG	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Vendredi 11 Septembre 15	à 17h00	Sentier sportif
FOOTING	Durée :02:00:00	
Intensité 40 %	Volume 40 %	
Samedi 12 Septembre 15	à 8h00	* Échauffement jeux * Révisions techniques de ce qui a été vu durant la semaine * Test VMA
LUTTE	Durée :01:30:00	
Intensité 60 %	Volume 60 %	
Samedi 12 Septembre 15	à 9h30	* Mise en place du classeur de lutte
LUTTE THEORIE	Durée :01:30:00	
Intensité %	Volume %	

Intensité moyenne : 58%

Volume moyen : 69%

Durée totale : 20:30:00