

Lundi 14 Septembre 15 PPG	à 8h00 Durée :01:30:00	* Échauffement 20' * PPG sur tapis
Intensité 60 %	Volume 60 %	
Lundi 14 Septembre 15 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00	* Échauffement 10'au sol + étirements actifs * Travail technique sur croisé de cheville * Lutte au sol main sur jambe * Gainage
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Mardi 15 Septembre 15 MUSCULATION	à 10h00 Durée :02:00:00	* Échauffement avec élastiques * Apprentissage des mouvements d'haltérophilie pour les nouveaux, travail de force pour les anciens
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Mardi 15 Septembre 15 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00	* Traversées en placement * Travail de pousse et de saisie * Technique sur att/def de jambe en rotation * Lutte à thème * Rattrapage des tests physiques
Intensité 60 %	Volume 80 %	
Mercredi 16 Septembre 15 FOOTING	à 13h00 Durée :05:00:00	* Randonnée au Cambre d'Aze
Intensité 30 %	Volume 100 %	
Jeudi 17 Septembre 15 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00	* Échauffement jeux 20' * Travail technique sur les passages arrières * Lutte à thème tactiques 6x(1'-1') * Lutte ouverte avec changement de rythme 15'
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Vendredi 18 Septembre 15 PPG	à 10h00 Durée :02:00:00	* Parcours du cross chronométré * PPG en extérieur
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Vendredi 18 Septembre 15 GYM AU SOL	à 17h00 Durée :01:00:00	* Étirements actifs * Gymnastique au sol sur rotation avant
Intensité 30 %	Volume 40 %	
Vendredi 18 Septembre 15 LUTTE	à 18h00 Durée :01:00:00	* Répétition d'att/def de jambe * Lutte ouverte 5x3'
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Samedi 19 Septembre 15 REPOS	à 8h00 Durée :	Repos
Intensité %	Volume %	

Intensité moyenne : 61%

Volume moyen : 72%

Durée totale : 18:30:00