

Lundi 05 Octobre 15	à 8h00	*Échauffement 20' + gainage * Circuit kettle: 30" 8 squat + stepp / 30" 8 swing + stepp / 30" 8 rowing + stepp / 30" pompes + stepp x 8 r=30" R=2'
PPG	Durée :01:30:00	
Intensité 80 %	Volume 70 %	
Lundi 05 Octobre 15	à 17h00	* Échauffement 20' avec éducatifs au sol * travail sur att/def de ceinture de côté * Lutte à thème
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 60 %	
Mardi 06 Octobre 15	à 10h00	* Échauffement 10' avec élastiques * Travail en deux groupes en musculation
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 60 %	
Mardi 06 Octobre 15	à 17h00	* Parcours du cross chronométré * Traversées en placement * Travail technique sur att/def attaque aux jambes en rotation
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Mercredi 07 Octobre 15	à 13h30	* Footing à la Calme
FOOTING	Durée :03:00:00	
Intensité 50 %	Volume 100 %	
Mercredi 07 Octobre 15	à 17h00	* Lutte sur ceinture de côté * Lutte au sol tournante par 3 * Sauna
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité 60 %	Volume 50 %	
Jeudi 08 Octobre 15	à 17h00	* Échauffement jeux * Travail de pousse et de saisie * Lutte à thème: 3x(2' att/def) / 3x(2xjambe prise) / 3x(2x bras-tête par dessus) / 3x(2x sol) * Lutte 3x(2x2')
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 60 %	
Vendredi 09 Octobre 15	à 10h00	* Circuit de musculation + rameur + course par équipe
PPG	Durée :02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 60 %	
Vendredi 09 Octobre 15	à 17h00	* Gymnastique au sol sur rotation arrière
GYM AU SOL	Durée :01:00:00	
Intensité 40 %	Volume 40 %	
Vendredi 09 Octobre 15	à 18h00	* Travail tactique sur l'attitude en match * Lutte tactique
LUTTE	Durée :01:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Samedi 10 Octobre 15	à 8h00	* Échauffement 15' * Révision technique de ce que qui a été vu durant la semaine * VMA 1X4' à 85% / 2x4' à 100% / 5x2' à 110%
VMA	Durée :01:30:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	

Dimanche 11 Octobre 15 à 9h30

LUTTE THEORIE

Durée :01:00:00

* Cours sur l'appariement FFL + comportement en compétition

Intensité % Volume %

Intensité moyenne : 66%

Volume moyen : 65%

Durée totale : 20:00:00