

Lundi 17 Septembre 18	à 8h00	Circuit training
PPG	Durée :01:30:00	
Intensité %	Volume %	
Lundi 17 Septembre 18	à 17h00	Échauffement 10' Jeux sur les finales et les déplacements au sol Travail technique au sol sur la défense et l'attaque sur ceinture de côté Lutte au sol 1-ceinture de côté 4x(30"-30") 2 - lutte ouverte au sol 8x (30"-30") PPG sur renforcement de la saisie ceinture
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Mardi 18 Septembre 18	à 10h00	Échauffement corde à sauter Placement en haltérophilie et musculation par groupe
MUSCULATION	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Mardi 18 Septembre 18	à 17h00	Échauffement à base de déplacements divers Jeux touche cheville - touche genou - attrape jambe Travail de préactions et de pousse Lutte à thème : saisie prise 3x(30"-30") - objectif attaquer une jambe à partir d'une saisie mixte 3x(30"-30") Lutte ouverte 2x5'
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Mercredi 19 Septembre 18	à 14h00	Jeux de cohésion des sportifs des Pôles Test Luc léger
FOOTING	Durée :03:00:00	
Intensité %	Volume %	
Jeudi 20 Septembre 18	à 10h00	Distribution des fiches pour compléter le classeur de lutte
LUTTE THEORIE	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
Jeudi 20 Septembre 18	à 11h00	Travail sur rotation avant
GYM AU SOL	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
Jeudi 20 Septembre 18	à 17h00	Échauffement déplacement à deux et par équipe Progression jambe tenue Technique sur jambe prise tête intérieur Lutte à thème 6x(30"-30") - Lutte ouverte 2x5' Test hongrois
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Vendredi 21 Septembre 18	à 10h00	Entraînement sur le cross du lycée
FOOTING	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
Vendredi 21 Septembre 18	à 11h00	Circuit training en extérieur
PPG	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
Vendredi 21 Septembre 18	à 17h00	Échauffement spécifique tricotage Travail de pousse gréco pour chercher l'ouverture de l'angle bras-tronc Lutte ouverte gréco debout 2x5' Travail de projection sur tour de hanche. Test multibonds et enlevé avant
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	

Intensité moyenne : %

Volume moyen : %

Durée totale : 18:30:00