

Mardi 01 Septembre 15	à 16h30		* Footing au château d'eau * Placement de lutte en extérieur
FOOTING	Durée :01:00:00		
Intensité 60 %		Volume 60 %	
Mardi 01 Septembre 15	à 17h30		* Réunion de rentrée
REUNION	Durée :01:00:00		
Intensité %		Volume %	
Mercredi 02 Septembre 15	à 14h00		* Footing au Galinéra
FOOTING	Durée :02:30:00		
Intensité 50 %		Volume 80 %	
Mercredi 02 Septembre 15	à 17h00		* Photos et vidéos individuelles * Vérification des documents administratifs
	Durée :02:00:00		
Intensité %		Volume %	
Jeudi 03 Septembre 15	à 17h00		* Échauffement en bondissement 30' * Traversées techniques * Lutte ouverte 3x8' * Gainage
LUTTE	Durée :02:00:00		
Intensité 50 %		Volume 60 %	
Vendredi 04 Septembre 15	à 10h00		* PPG sur le stade
PPG	Durée :02:00:00		
Intensité 70 %		Volume 60 %	
Vendredi 04 Septembre 15	à 17h00		* Progression de gymnastique au sol
PPG	Durée :01:00:00		
Intensité 40 %		Volume 40 %	
Vendredi 04 Septembre 15	à 18h00		* Travail technique sur la garde, le pousse et les saisies * Cordes
PPG	Durée :01:00:00		
Intensité 40 %		Volume 40 %	
Samedi 05 Septembre 15	à 8h00		* Échauffement 10' + jeux 20' * Progression par les luttes traditionnelles * Gainage
LUTTE	Durée :01:30:00		
Intensité 60 %		Volume 50 %	
Samedi 05 Septembre 15	à 9h30		* Vidéo: savoir filmer
LUTTE THEORIE	Durée :01:00:00		
Intensité %		Volume %	

Intensité moyenne : 53%

Volume moyen : 56%

Durée totale : 15:00:00