

Mardi 05 Septembre 17	à 17h00	Réunion de rentrée Footing au château d'eau
REUNION	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Mercredi 06 Septembre 17	à 14h00	Footing au Galinéra
FOOTING	Durée :02:00:00	
Intensité 30 %	Volume 80 %	
Mercredi 06 Septembre 17	à 16h30	Photos et vidéos individuelles Vérification des données et documents administratifs
	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
Jeudi 07 Septembre 17	à 17h00	Échauffement 30' avec éducatifs de coordination Travail de placement de garde et d'attaque Travail de pousse et de déplacement de l'adversaire Lutte ouverte 4x5' Étirements
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 40 %	Volume 60 %	
Vendredi 08 Septembre 17	à 10h00	Sentier sportif
PPG	Durée :02:00:00	
Intensité 50 %	Volume 50 %	
Vendredi 08 Septembre 17	à 17h00	Échauffement 20' Travail au sol sur les attitudes de défense Lutte au sol 6x (30"-30") Travail debout sur les saisies et les déplacements Lutte debout 3x2' Gainage
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité 50 %	Volume 50 %	
Samedi 09 Septembre 17	à 13h30	Démonstration pour le forum des associations
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	

Intensité moyenne : 43%

Volume moyen : 60%

Durée totale : 13:00:00