

Lundi 03 Septembre 18	à 17h00	Footing au château d'eau Placement de lutte sur le stade
<u>FOOTING</u>	Durée :01:00:00	
Intensité 30 %	Volume 30 %	
Mardi 04 Septembre 18	à 17h00	Réunion de rentrée Échauffement 10' Lutte ouverte 6x(30"-30") sol + 3x10' debout Étirements
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 50 %	Volume 50 %	
Mercredi 05 Septembre 18	à 13h30	Footing au Galinéra
<u>FOOTING</u>	Durée :03:00:00	
Intensité 40 %	Volume 60 %	
Mercredi 05 Septembre 18	à 17h00	Photos et vidéos individuelles, vérification des papiers
<u>REUNION</u>	Durée :01:30:00	
Intensité %	Volume %	
Jeudi 06 Septembre 18	à 10h00	Présentation des cours théoriques et du classeur de lutte.
<u>LUTTE THEORIE</u>	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
Jeudi 06 Septembre 18	à 11h00	Progression de gymnastique au sol.
<u>GYM AU SOL</u>	Durée :01:00:00	
Intensité 30 %	Volume 40 %	
Jeudi 06 Septembre 18	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 5x5' Gainage et étirements
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 40 %	Volume 60 %	
Vendredi 07 Septembre 18	à 10h00	Sentier sportif
<u>PPG</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 40 %	Volume 50 %	
Vendredi 07 Septembre 18	à 17h00	Progression par les luttes Travail technique debout: attitude et posture en lutte gréco-romaine Lutte ouverte 10' Sauna
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 50 %	Volume 60 %	
Samedi 08 Septembre 18	à 13h30	Démonstration au forum des associations
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	

Intensité moyenne : 40%

Volume moyen : 50%

Durée totale : 17:30:00