

mardi 01 septembre 20	à 14h00		Accueil des internes Réunion avec le CREPS et la vie scolaire Footing au château d'eau et placements de lutte sur le stade.
	Durée :		
Intensité	%	Volume	%
mercredi 02 septembre 20	à 13h30		Footing au Galidéra
FOOTING		Durée :03:00:00	
Intensité	30 %	Volume	70 %
mercredi 02 septembre 20	à 16h30		Réunion de rentrée
REUNION		Durée :01:00:00	
Intensité	%	Volume	%
jeudi 03 septembre 20	à 10h00		Vérification des papiers, photos et vidéos individuelles
REUNION		Durée :01:00:00	
Intensité	%	Volume	%
jeudi 03 septembre 20	à 11h00		Gymnastique au sol
GYM AU SOL		Durée :01:00:00	
Intensité	30 %	Volume	40 %
jeudi 03 septembre 20	à 17h00		Echauffement 30' avec éducatifs de coordination Travail de placement de garde et d'attaque Travail de poussée et de déplacement de l'adversaire Lutte ouverte 5x5' Gainage et étirements
LUTTE		Durée :02:00:00	
Intensité	40 %	Volume	50 %
vendredi 04 septembre 20	à 10h00		Sentier sportif
PPG		Durée :02:00:00	
Intensité	30 %	Volume	40 %
vendredi 04 septembre 20	à 17h00		Progression par les luttes Travail technique au sol : attitude de défense et surpassés Lutte ouverte : (1'-1'sol + 4'debout) x3 Sauna
LUTTE		Durée :02:00:00	
Intensité	40 %	Volume	50 %
samedi 05 septembre 20	à 13h30		Accueil et démonstration au forum des associations pour les lutteurs en formation Animateur.
LUTTE		Durée :02:00:00	
Intensité	%	Volume	%

Intensité moyenne : 34%

Volume moyen : 50%

Durée totale : 14:00:00