

lundi 02 septembre 19	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.
<b>FOOTING</b>	Durée :	
Intensité %	Volume %	
mardi 03 septembre 19	à 17h00	Réunion d'explications sur le fonctionnement du Pôle
<b>REUNION</b>	Durée :01:30:00	
Intensité %	Volume %	
mardi 03 septembre 19	à 18h30	Lutte ouverte 4x5'
<b>LUTTE</b>	Durée :00:30:00	
Intensité 50 %	Volume 70 %	
mercredi 04 septembre 19	à 14h00	Footing au Galinéra
<b>FOOTING</b>	Durée :03:00:00	
Intensité 40 %	Volume 80 %	
mercredi 04 septembre 19	à 17h00	Prévention et la sensibilisation aux risques de pédophilie et de bizutage en milieux sportifs
<b>REUNION</b>	Durée :03:00:00	
Intensité %	Volume %	
jeudi 05 septembre 19	à 10h00	Vérification des papiers, photos et vidéos individuelles
<b>LUTTE THEORIE</b>	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
jeudi 05 septembre 19	à 11h00	Progression de gymnastique au sol
<b>LUTTE THEORIE</b>	Durée :01:00:00	
Intensité 30 %	Volume 40 %	
jeudi 05 septembre 19	à 17h00	Echauffement 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
<b>LUTTE</b>	Durée :02:00:00	
Intensité 40 %	Volume 50 %	
vendredi 06 septembre 19	à 10h00	Sentier sportif
<b>PPG</b>	Durée :02:00:00	
Intensité 30 %	Volume 40 %	
vendredi 06 septembre 19	à 17h00	Progression par les luttes Travail technique debout: attitude et posture en lutte gréco-romaine Lutte ouverte 10' Sauna
<b>LUTTE</b>	Durée :02:00:00	
Intensité 40 %	Volume 50 %	
samedi 07 septembre 19	à 13h30	Démonstration au forum des associations
<b>LUTTE</b>	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	

Intensité moyenne : 38%

Volume moyen : 55%

Durée totale : 18:00:00