

jeudi 02 septembre 21 à 17h00

FOOTING

Durée :03:00:00

Intensité 30 %

Volume 40 %

Footing au château d'eau
 Placements de lutte sur le stade
 Réunion de rentrée
 Distribution des casiers

vendredi 03 septembre 21 à 10h00

PPG

Durée :02:00:00

Intensité 30 %

Volume 30 %

Sentier sportif

vendredi 03 septembre 21 à 17h20

LUTTE

Durée :02:00:00

Intensité %

Volume %

Échauffement complet 30'
 Travail de garde et de déplacements
 Lutte ouverte 4x5'
 Étirements

Intensité moyenne : 30%

Volume moyen : 35%

Durée totale : 07:00:00