

<b>lundi 04 septembre 23</b> à 17h00 <b>FOOTING</b> Durée : 01:00:00 Intensité 30 % Volume 40 % Entraîneur :	Footing au château d'eau Placements de lutte sur le stade Réunion de rentrée et présentation du fonctionnement du Pôle
<b>mardi 05 septembre 23</b> à 10h00 <b>MUSCULATION</b> Durée : 02:00:00 Intensité % Volume % Entraîneur :	Photo de groupe et photos individuelles Préparation physique
<b>mardi 05 septembre 23</b> à 17h20 <b>LUTTE</b> Durée : 02:00:00 Intensité 40 % Volume 60 % Entraîneur :	Echauffement "décrassage" Travail de garde et de déplacement Lutte ouverte 6x4'
<b>mercredi 06 septembre 23</b> à 13h30 <b>ESCALADE</b> Durée : 03:00:00 Intensité % Volume % Entraîneur :	Cohésion des Pôles : accrobranche
<b>mercredi 06 septembre 23</b> à 17h00 <b>REUNION</b> Durée : 01:00:00 Intensité % Volume % Entraîneur :	Vérification des papiers et vidéos individuelles
<b>jeudi 07 septembre 23</b> à 10h00 <b>MUSCULATION</b> Durée : 02:00:00 Intensité 40 % Volume 50 % Entraîneur :	Groupe des nouveaux : visite du service médical puis placements en musculation Groupe des anciens : footing au Galinéra
<b>jeudi 07 septembre 23</b> à 10h00 <b>LUTTE</b> Durée : 02:00:00 Intensité 60 % Volume 60 % Entraîneur :	Echauffement 20' Progression par les luttes Lutte ouverte : (1'-1'sol + 4'debout) x3
<b>vendredi 08 septembre 23</b> à 10h00 <b>MUSCULATION</b> Durée : 02:00:00 Intensité 40 % Volume 50 % Entraîneur :	Groupe des nouveaux : footing au Galinéra Groupe des anciens : musculation
<b>vendredi 08 septembre 23</b> à 17h20 <b>FOOTING</b> Durée : 02:00:00 Intensité 30 % Volume 50 % Entraîneur :	Sentier sportif

Intensité moyenne : 40%

Volume moyen : 52%

Durée totale : 17:00:00