

lundi 04 septembre 23 à 17h00 FOOTING 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
mardi 05 septembre 23 à 10h00 MUSCULATION Durée : 02:00:00 Intensité % Volume % Entraîneur :	Photo de groupe et photos individuelles Préparation physique
mardi 05 septembre 23 à 17h20 LUTTE Durée : 02:00:00 Intensité 40 % Volume 60 % Entraîneur :	Echauffement "décrassage" Travail de garde et de déplacement Lutte ouverte 6x4'
mercredi 06 septembre 23 à 13h30 ESCALADE Durée : 03:00:00 Intensité % Volume % Entraîneur :	Cohésion des Pôles : accrobranche
mercredi 06 septembre 23 à 17h00 REUNION Durée : 01:00:00 Intensité % Volume % Entraîneur :	Vérification des papiers et vidéos individuelles
jeudi 07 septembre 23 à 10h00 MUSCULATION 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
jeudi 07 septembre 23 à 10h00 LUTTE Durée : 02:00:00 Intensité 60 % Volume 60 % Entraîneur :	Echauffement 20' Progression par les luttes Lutte ouverte : (1'-1'sol + 4'debout) x3
vendredi 08 septembre 23 à 10h00 MUSCULATION Durée : 02:00:00 Intensité 40 % Volume 50 % Entraîneur :	Groupe des nouveaux : footing au Galinéra Groupe des anciens : musculation
vendredi 08 septembre 23 à 17h20 FOOTING Durée : 02:00:00 Intensité 30 % Volume 50 % Entraîneur :	Sentier sportif

Intensité moyenne : 40%

Volume moyen : 52%

Durée totale : 17:00:00