

jeudi 01 septembre 22 à 17h00

FOOTING

Durée : 02:00:00

Intensité 0 %

Volume 0 %

Entraîneur : I. Ladevèze

Footing au château d'eau
Réunion de rentrée au Pôle

vendredi 02 septembre 22 à 17h20

PPG

Durée : 02:00:00

Intensité 30 %

Volume 30 %

Entraîneur : I. Ladevèze

Sentier sportif

samedi 03 septembre 22 à 9h00

LUTTE

Durée : 02:00:00

Intensité 50 %

Volume 60 %

Entraîneur : D. Leprince

Échauffement lutte
Travail de garde et de déplacement
Travail de préparation d'attaque aux jambes
Lutte ouverte 3x6'
PPG gainage

Intensité moyenne : 27%

Volume moyen : 30%

Durée totale : 06:00:00

<p>lundi 05 septembre 22 à 8h00</p> <p>PPG Durée : 01:30:00</p> <p>Intensité 40 % Volume 70 %</p> <p>Entraîneur : I. Ladevèze</p>	<p>Échauffement et travail d'appui</p> <p>Circuit coordination renforcement général</p>
<p>lundi 05 septembre 22 à 17h20</p> <p>LUTTE Durée : 02:00:00</p> <p>Intensité 50 % Volume 60 %</p> <p>Entraîneur : D. Leprince</p>	<p>Échauffement 20'</p> <p>Travail d'attitude au sol</p> <p>Travail de garde et de déplacement debout</p> <p>Lutte ouverte 5x3'</p>
<p>mardi 06 septembre 22 à 10h00</p> <p>MUSCULATION Durée : 02:00:00</p> <p>Intensité 40 % Volume 60 %</p> <p>Entraîneur : C. Fontaine</p>	<p>Visite du service médical avec les nouveaux</p> <p>Travail de mobilité</p> <p>Nouveaux : apprentissages des mouvements d'haltérophilie</p> <p>Anciens : reprise de musculation</p>
<p>mardi 06 septembre 22 à 17h00</p> <p>LUTTE Durée : 02:00:00</p> <p>Intensité 50 % Volume 60 %</p> <p>Entraîneur : I. Ladevèze</p>	<p>Échauffement 20'</p> <p>Travail d'attitude au sol et lutte à thème</p> <p>Travail debout sur les passages arrières</p> <p>Lutte ouverte 3x6'</p> <p>Circuit cubain</p>
<p>mercredi 07 septembre 22 à 13h30</p> <p>Durée : 03:00:00</p> <p>Intensité 40 % Volume 30 %</p> <p>Entraîneur :</p>	<p>Cohésions des Pôles</p> <p>Photos individuelles et vérification des documents</p>
<p>jeudi 08 septembre 22 à 10h00</p> <p>MUSCULATION Durée : 02:00:00</p> <p>Intensité 40 % Volume 60 %</p> <p>Entraîneur : C. Fontaine</p>	<p>Placements d'haltérophilie et musculation</p>
<p>jeudi 08 septembre 22 à 17h20</p> <p>LUTTE Durée : 02:00:00</p> <p>Intensité 50 % Volume 60 %</p> <p>Entraîneur : D. Leprince</p>	<p>Echauffement jeux</p> <p>Travail technique de projection : enfourchements, hanchés, bras à a volée</p> <p>Travail d'attaque aux jambes de face</p> <p>Lutte ouverte 6x3'</p> <p>PPG cordes</p>
<p>vendredi 09 septembre 22 à 10h00</p> <p>PPG Durée : 02:00:00</p> <p>Intensité 40 % Volume 70 %</p> <p>Entraîneur : D. Leprince</p>	<p>Footing 30'</p> <p>PPG au portique extérieur</p>
<p>vendredi 09 septembre 22 à 17h00</p> <p>GYM AU SOL Durée : 01:00:00</p> <p>Intensité 30 % Volume 50 %</p> <p>Entraîneur : D. Leprince</p>	<p>Gymnastique au sol</p>
<p>vendredi 09 septembre 22 à 18h00</p> <p>LUTTE Durée : 01:00:00</p> <p>Intensité 60 % Volume 50 %</p> <p>Entraîneur : D. Leprince</p>	<p>Lutte au sol</p> <p>Technique sur la ceinture de côté</p> <p>Lutte à thème au sol</p>
<p>samedi 10 septembre 22 à 10h00</p> <p>LUTTE Durée : 02:00:00</p> <p>Intensité 50 % Volume 60 %</p> <p>Entraîneur : D. Leprince</p>	<p>Échauffement</p> <p>Travail de garde et de déplacement debout</p> <p>Travail d'attaque de jambes de face</p> <p>Lutte ouverte 5x3'</p>

Intensité moyenne : 45%

Volume moyen : 57%

Durée totale : 20:30:00