

Mardi 03 Septembre 13	à 17h00	* Footing au chateau d'eau * Placements de lutte en extérieur
<u>FOOTING</u>	Durée :01:00:00	
Intensité 70 %	Volume 80 %	
Mardi 03 Septembre 13	à 18h00	* Réunion de rentrée
<u>REUNION</u>	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
Mercredi 04 Septembre 13	à 13h30	* Footing au Galinéra * Étirements * Sauna
<u>FOOTING</u>	Durée :02:30:00	
Intensité 70 %	Volume 90 %	
Jeudi 05 Septembre 13	à 17h00	* Échauffement 25' * Traversées de tapis en placement * Lutte ouverte 3x10' * PPG
<u>LUTTE</u>	Durée :	
Intensité %	Volume %	
Vendredi 06 Septembre 13	à 10h00	* Échauffement spécifique 20'. * Travail sur le pousse et la garde * Placements techniques
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Vendredi 06 Septembre 13	à 17h00	* Sentier sportif
<u>FOOTING PPG</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Samedi 07 Septembre 13	à 8h00	* Échauffement jeux 30'. * Travail sur le pousse + passages arrières * Lutte ouverte 6x5' * Étirements
<u>LUTTE</u>	Durée :01:30:00	
Intensité 80 %	Volume 80 %	
Intensité moyenne : 73%		
Volume moyen : 80%		
Durée totale : 10:00:00		