

Mardi 02 Septembre 14	à 17h00	* Footing au château d'eau * Placements sur le stade
<u>FOOTING</u>	Durée :01:00:00	
Intensité 50 %	Volume 50 %	
Mardi 02 Septembre 14	à 18h00	* Réunion de rentrée
<u>REUNION</u>	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
Mercredi 03 Septembre 14	à 13h00	* Photos et vidéos individuelles
	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
Mercredi 03 Septembre 14	à 14h00	* Footing au Galinéra
<u>FOOTING</u>	Durée :03:00:00	
Intensité 60 %	Volume 80 %	
Jeudi 04 Septembre 14	à 17h00	* Échauffement 30' * Traversées de tapis en placement * Lutte ouverte 3x10' * Étirements
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Vendredi 05 Septembre 14	à 10h00	* PPG en extérieur
<u>PPG</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Vendredi 05 Septembre 14	à 17h00	* Échauffement 20' * Travail sur le pousse et les passages arrière * Lutte ouverte 6x5'
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Samedi 06 Septembre 14	à 8h00	* Échauffement 20' + bondissements * Travail technique sur les attaques aux jambes de face * PPG gainage
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 70 %	
Samedi 06 Septembre 14	à 10h00	* Mise en place du classeur de lutte
<u>LUTTE THEORIE</u>	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	

Intensité moyenne : 64%

Volume moyen : 68%

Durée totale : 15:00:00