

Lundi 09 Mai 16 PPG	à 8h00 Durée :01:30:00	* Circuit training et rameur
Intensité %	Volume %	
Lundi 09 Mai 16 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00	* Échauffement pris en charge par un élève. * Séance avec Stanko Bogdan
Intensité %	Volume %	
Mardi 10 Mai 16 MUSCULATION	à 10h00 Durée :02:00:00	* Musculation
Intensité %	Volume %	
Mardi 10 Mai 16 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00	* Échauffement pris en charge par un élève. * Séance avec Stanko Bogdan * Match 5x3'
Intensité %	Volume %	
Mercredi 11 Mai 16	à 13h30 Durée :03:00:00	?
Intensité %	Volume %	
Mercredi 11 Mai 16 LUTTE	à 17h00 Durée :01:00:00	* Séance au sol avec Stanko Bogdan * Sauna
Intensité %	Volume %	
Jeudi 12 Mai 16 LUTTE	à 10h00 Durée :02:00:00	* Échauffement pris en charge par un élève. * Séance avec Stanko Bogdan
Intensité %	Volume %	
Vendredi 13 Mai 16 MUSCULATION	à 10h00 Durée :02:00:00	* Musculation
Intensité %	Volume %	
Vendredi 13 Mai 16 LUTTE	à 17h00 Durée :02:00:00	* Échauffement pris en charge par un élève. * Séance avec Stanko Bogdan
Intensité %	Volume %	
Samedi 14 Mai 16 LUTTE	à 8h00 Durée :01:30:00	* Échauffement jeux 30' * Lutte à distance, à mi-distance, au contrôle: technique et intensité
Intensité %	Volume %	
Samedi 14 Mai 16 LUTTE THEORIE	à 9h30 Durée :01:00:00	* Formation Animateur: fonction du club + correction des séances écrites
Intensité %	Volume %	

Intensité moyenne : %

Volume moyen : %

Durée totale : 20:00:00