

<b>Lundi 08 Janvier 18</b> <b><u>LUTTE</u></b>	à 10h00 Durée :02:00:00	Stage international du Creusot
Intensité %	Volume %	
<b>Lundi 08 Janvier 18</b> <b><u>LUTTE</u></b>	à 17h00 Durée :02:00:00	Stage international du Creusot
Intensité %	Volume %	
<b>Mardi 09 Janvier 18</b> <b><u>LUTTE</u></b>	à 10h00 Durée :02:00:00	Stage international du Creusot
Intensité %	Volume %	
<b>Mardi 09 Janvier 18</b> <b><u>LUTTE</u></b>	à 17h00 Durée :02:00:00	Stage international du Creusot
Intensité %	Volume %	
<b>Mercredi 10 Janvier 18</b> <b><u>LUTTE</u></b>	à 10h00 Durée :02:00:00	Stage international du Creusot
Intensité %	Volume %	
<b>Mercredi 10 Janvier 18</b> <b><u>LUTTE</u></b>	à 17h00 Durée :02:00:00	Stage international du Creusot
Intensité %	Volume %	
<b>Vendredi 12 Janvier 18</b> <b><u>SKI DE FOND</u></b>	à 10h00 Durée :02:00:00	Ski de fond
Intensité %	Volume %	
<b>Vendredi 12 Janvier 18</b> <b><u>LUTTE</u></b>	à 17h00 Durée :02:00:00	Travail sur les bases et les automatisme LL et LG 3x6' lutte
Intensité %	Volume %	
<b>Samedi 13 Janvier 18</b> <b><u>VMA</u></b>	à 8h00 Durée :01:30:00	Répétitions techniques VMA: 4x45" + 3 rep lutte 4x30" + 3 hongrois 4x15" sprint sur 15m avec demi-tours à plat ventre r=1' R=3'
Intensité %	Volume %	

Intensité moyenne : %

Volume moyen : %

Durée totale : 17:30:00