

Lundi 01 Avril 19	à 10h00	Stage Tallinn
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Lundi 01 Avril 19	à 16h30	Stage Tallinn
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Mardi 02 Avril 19	à 11h00	Stage Tallinn
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Mardi 02 Avril 19	à 16h30	Stage Tallinn
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Mercredi 03 Avril 19	à	Repos
<u>REPOS</u>	Durée :	
Intensité %	Volume %	
Jeudi 04 Avril 19	à 10h00	Retour et bilan de la compétition de Tallinn
<u>LUTTE THEORIE</u>	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
Jeudi 04 Avril 19	à 11h00	Séance technique individualisée
<u>LUTTE</u>	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
Jeudi 04 Avril 19	à 17h00	Échauffement jeux. Répétitions de projections au tempo Travail de répétitions techniques individuelles Lutte ouverte
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Vendredi 05 Avril 19	à 10h00	Musculation en 3G
<u>MUSCULATION</u>	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Vendredi 05 Avril 19	à 17h00	Échauffement 20' Garçons : lutte à thème toujours le même en attaque. Filles : Travail technique sur les attaques avec changement de direction.
<u>LUTTE</u>	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	

Intensité moyenne : %

Volume moyen : %

Durée totale : 16:00:00