

lundi 09 janvier 23 LUTTE Intensité % Entraîneur : D. Leprince	à 8h00 Durée : 01:30:00 Volume %	Echauffement 20' Travail de garde et de pousse + travail att/def de jambes Lutte à thème
lundi 09 janvier 23 PPG Intensité % Entraîneur : D. Leprince	à 17h00 Durée : 02:00:00 Volume %	Echauffement 20' Bill test (protocole RSH) Circuit d'endurance de force Galette des rois partagée avec l'équipe de France gréco.
mardi 10 janvier 23 MUSCULATION Intensité % Entraîneur : C. Fontaine	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume %	Musculation
mardi 10 janvier 23 LUTTE Intensité % Entraîneur : C. Guénot	à 17h00 Durée : 02:00:00 Volume %	Echauffement individuel type compétition Travail technique sur ceinture avec ramassement de bras avec Christophe Guénot et Yvon Reimer. Lutte à thème debout toujours le même en attaque : (Attaque (1')- Bras dessous ou bras ext 30" - jambe prise 30" - bras-tête 30" - sol 30")x2)x3
mercredi 11 janvier 23 SKI ALPIN Intensité % Entraîneur : I. Ladevèze	à 13h15 Durée : 03:00:00 Volume %	Ski alpin
mercredi 11 janvier 23 LUTTE Intensité % Entraîneur : I. Ladevèze	à 17h00 Durée : 01:00:00 Volume %	Lutte au sol Travail individuel 20' Lutte par équipe Sauna
jeudi 12 janvier 23 MUSCULATION Intensité % Entraîneur : C. Fontaine	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume %	Filles : musculation Garçons : Test Asso bike et IMTP
jeudi 12 janvier 23 LUTTE Intensité % Entraîneur : I. Ladevèze	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume %	Echauffement jeux Travail technique sur att/def de jambe et relances Lutte à thème PPG individuelle 20'
vendredi 13 janvier 23 SKI DE FOND Intensité % Entraîneur : I. Ladevèze	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume %	Ski de fond
vendredi 13 janvier 23 LUTTE Intensité % Entraîneur : D. Leprince	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume %	Echauffement + Gym au sol Travail technique sur le bras-tête par dessus + lutte à thème Lutte au sol Explication du tournoi scolaire
samedi 14 janvier 23 LUTTE Intensité % Entraîneur : D. Leprince	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume %	Echauffement 20' Travail de garde et de préactions Travail individuel sur les points forts Lutte ouverte debout et sol

Intensité moyenne : %

Volume moyen : %

Durée totale : 21:30:00