

<b>mercredi 02 novembre 22</b> à <b>18h30</b> <b>LUTTE</b> Durée : 01:00:00 Intensité % Volume % Entraîneur :	Lutte ouverte
<b>mercredi 02 novembre 22</b> à <b>18h30</b> <b>LUTTE</b> Durée : 01:00:00 Intensité % Volume % Entraîneur :	
<b>lundi 28 novembre 22</b> à <b>8h00</b> <b>PPG</b> Durée : 01:30:00 Intensité % Volume % Entraîneur : I. Ladevèze	Echauffement 15' Travail d'appuis Défis vitesse par équipe
<b>lundi 28 novembre 22</b> à <b>17h20</b> <b>LUTTE</b> Durée : 02:00:00 Intensité % Volume % Entraîneur : D. Leprince	Echauffement Travail de garde + attaque de jambes Liaison debout-sol jambe croisée Lutte duo-duel 5 cordes
<b>mardi 29 novembre 22</b> à <b>10h00</b> <b>MUSCULATION</b> Durée : 02:00:00 Intensité % Volume % Entraîneur : C. Fontaine	Protocoles de posture Musculaton
<b>mardi 29 novembre 22</b> à <b>17h20</b> <b>LUTTE</b> Durée : 02:00:00 Intensité % Volume % Entraîneur : D. Leprince	Echauffement 20' type compétition Lutte à thèmes (6' technique + 6x30/30 match) 3 thèmes : jambe prise debout, passage de haie, bras tête 2 matchs arbitrés Circuit cubain
<b>mercredi 30 novembre 22</b> à <b>13h00</b> <b>LUTTE</b> Durée : 02:30:00 Intensité % Volume % Entraîneur : I. Ladevèze	Ski de fond
<b>mercredi 30 novembre 22</b> à <b>17h00</b> <b>THÉORIE</b> Durée : 01:00:00 Intensité % Volume % Entraîneur :	Groupe 1 : le règlement de lutte Groupe 2 : Animation Groupe 3 : Analyse vidéo
<b>jeudi 01 décembre 22</b> à <b>10h00</b> <b>MUSCULATION</b> Durée : 02:00:00 Intensité % Volume % Entraîneur : C. Fontaine	Protocoles de posture Musculaton
<b>jeudi 01 décembre 22</b> à <b>17h20</b> <b>LUTTE</b> Durée : 02:00:00 Intensité % Volume % Entraîneur : I. Ladevèze	Echauffements jeux 10' Lutte au sol ceinture + ramassement de bras / 10' Lutte au sol bras sur jambes 6' Tournante au sol par 3 Travail tactique sur la gestion de la fin de match 5 cordes
<b>vendredi 02 décembre 22</b> à <b>10h00</b> <b>PPG</b> Durée : 02:00:00 Intensité % Volume % Entraîneur : I. Ladevèze	VMA Protocole de posture

vendredi 02 décembre 22 à 17h20

**GYM AU SOL**

Durée : 01:00:00

Intensité % Volume %

Entraîneur : A. Pavan

Gymnastique au sol

vendredi 02 décembre 22 à 18h30

**LUTTE**

Durée : 01:00:00

Intensité % Volume %

Entraîneur :

Lutte ouverte debout et au sol

samedi 03 décembre 22 à 10h00

**LUTTE**

Durée : 02:00:00

Intensité % Volume %

Entraîneur :

Stage régional

samedi 03 décembre 22 à 15h00

**LUTTE**

Durée : 02:00:00

Intensité % Volume %

Entraîneur :

Stage régional

dimanche 04 décembre 22 à 9h00

**LUTTE**

Durée : 02:00:00

Intensité % Volume %

Entraîneur :

Stage régional

Intensité moyenne : %

Volume moyen : %

Durée totale : 27:00:00