

mardi 03 janvier 23 MUSCULATION Intensité % Entraîneur : C. Fontaine	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume %	Musculation
mardi 03 janvier 23 LUTTE Intensité % Entraîneur : D. Leprince	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume %	Echauffement 20' Travail de garde et de pousse Travail sur les contrôles bras dessous et bras extérieur en lutte ouverte. Lutte 4x(3'debout 30"-30" sol) Cordes
mercredi 04 janvier 23 SKI DE FOND Intensité % Entraîneur : I. Ladevèze	à 13h15 Durée : 02:00:00 Volume %	Ski de fond
mercredi 04 janvier 23 LUTTE Intensité % Entraîneur : D. Leprince	à 16h00 Durée : 01:00:00 Volume %	10' travail technique + 4x(30"-30") x 4 : ceinture, jambe, ramassement de bras et tête, individuel.
mercredi 04 janvier 23 THÉORIE Intensité % Entraîneur :	à 17h00 Durée : 01:00:00 Volume %	Groupe 1 : L'arbitrage Groupe 2 : Formation Animateur Groupe 3 : Nutrition
jeudi 05 janvier 23 MUSCULATION Intensité % Entraîneur : C. Fontaine	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume %	Musculation
jeudi 05 janvier 23 LUTTE Intensité % Entraîneur : I. Ladevèze	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume %	Echauffement jeux 20' Bill test Travail technique sur att et def de jambe Lutte à thème : jambe prise tête extérieure, jambe prise tête intérieur, passage de haie, cheville prise.
vendredi 06 janvier 23 SKI DE FOND Intensité % Entraîneur : I. Ladevèze	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume %	Ski de fond
vendredi 06 janvier 23 LUTTE Intensité % Entraîneur : I. Ladevèze	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume %	Echauffement + gym au sol Travail technique sur bras-tête par dessus en lutte ouverte. Lutte ouverte au handicap Fiches de définition des profiles
samedi 07 janvier 23 LUTTE Intensité % Entraîneur : D. Leprince	à 9h00 Durée : 02:00:00 Volume %	Echauffement 20' Travail d'automatisme en répétitions techniques Travail individuel à partir des fiches

Intensité moyenne : %

Volume moyen : %

Durée totale : 18:00:00