

lundi 06 février 23 LUTTE Intensité % Entraîneur : I. Ladevèze	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume %	Garçons : bill-tests Filles : Répétitions techniques et lutte à thème
mardi 07 février 23 MUSCULATION Intensité % Entraîneur : C. Fontaine	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume %	Musculation
mardi 07 février 23 LUTTE Intensité % Entraîneur : I. Ladevèze	à 17h00 Durée : 02:00:00 Volume %	Echauffement type compétition Matches arbitrés
mercredi 08 février 23 SKI ALPIN Intensité % Entraîneur : C. Fontaine	à 13h15 Durée : 03:00:00 Volume %	Musculation
mercredi 08 février 23 LUTTE Intensité % Entraîneur : I. Ladevèze	à 17h00 Durée : 01:00:00 Volume %	Lutte au sol Travail technique défense de ceinture lutte à thème : ramassement bras et tête, ceinture, main sur jambe, tombé.
jeudi 09 février 23 MUSCULATION Intensité % Entraîneur : C. Fontaine	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume %	Musculation
jeudi 09 février 23 LUTTE Intensité % Entraîneur : I. Ladevèze	à 17h00 Durée : 02:00:00 Volume %	Stage national d'accèsion au haut niveau
vendredi 10 février 23 LUTTE Intensité % Entraîneur : I. Ladevèze	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume %	Stage national d'accèsion au haut niveau
vendredi 10 février 23 LUTTE Intensité % Entraîneur : I. Ladevèze	à 17h00 Durée : 02:00:00 Volume %	Stage national d'accèsion au haut niveau
samedi 11 février 23 LUTTE Intensité % Entraîneur : I. Ladevèze	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume %	Stage national d'accèsion au haut niveau
samedi 11 février 23 LUTTE Intensité % Entraîneur : I. Ladevèze	à 17h00 Durée : 02:00:00 Volume %	Stage national d'accèsion au haut niveau

dimanche 12 février 23

à 9h30

Stage national d'accession au haut niveau

LUTTE

Durée : 02:00:00

Intensité %

Volume %

Entraîneur : I. Ladevèze

Intensité moyenne : %

Volume moyen : %

Durée totale : 24:00:00