

<b>lundi 13 février 23</b> <b>à 8h00</b> <b>REPOS</b> Durée : Intensité % Volume % Entraîneur : I. Ladevèze	Repos
<b>lundi 13 février 23</b> <b>à 17h20</b> <b>LUTTE</b> Durée : 02:00:00 Intensité % Volume % Entraîneur : D. Leprince	Echauffement 20' Blocs de 6' répétitions Travail technique sur défense de jambe. Lutte ouverte
<b>mardi 14 février 23</b> <b>à 10h00</b> <b>MUSCULATION</b> Durée : 02:00:00 Intensité % Volume % Entraîneur : C. Fontaine	Musculation
<b>mardi 14 février 23</b> <b>à 17h00</b> <b>LUTTE</b> Durée : 02:00:00 Intensité % Volume % Entraîneur : D. Leprince	Echauffement jeu 20' Travail de répétitions techniques 3x6' : attaques aux jambes, passage arrière, projections Lutte par groupe de 3 : 2x(6x2')debout / 2x(6x1') au sol Navette 10x30"-30"
<b>mercredi 15 février 23</b> <b>à 13h30</b> <b>SKI DE FOND</b> Durée : 02:00:00 Intensité % Volume % Entraîneur : I. Ladevèze	Championnat académique UNSS de ski de fond
<b>mercredi 15 février 23</b> <b>à 17h00</b> <b>THÉORIE</b> Durée : 02:00:00 Intensité % Volume % Entraîneur : I. Ladevèze	Filles : conférence sur les cycles menstruels et l'adaptation à l'entraînement Garçons : analyse vidéo
<b>jeudi 16 février 23</b> <b>à 10h00</b> <b>MUSCULATION</b> Durée : 02:00:00 Intensité % Volume % Entraîneur : C. Fontaine	Musculation 3 blocs : abdos, chaîne postérieure, chaîne antérieure
<b>jeudi 16 février 23</b> <b>à 17h20</b> <b>LUTTE</b> Durée : 02:00:00 Intensité % Volume % Entraîneur : I. Ladevèze	Echauffement jeux 20' Travail de pousse avec changement de rythme 3x2' Lutte 6x2' avec objectif durant 30" / Lutte au sol 6x30"/30" + 6x10"/10" Répétitions techniques sur spéciale debout et sol Circuit 6-5-4
<b>vendredi 17 février 23</b> <b>à 10h00</b> <b>SKI DE FOND</b> Durée : 02:00:00 Intensité % Volume % Entraîneur : I. Ladevèze	Ski de fond
<b>vendredi 17 février 23</b> <b>à 17h00</b> <b>LUTTE</b> Durée : 02:00:00 Intensité % Volume % Entraîneur : I. Ladevèze	Echauffement parcours du combattant Travail de répétitions techniques en vitesse : 6 puis 4 puis 2 sur att aux jambes, projection , spéciale Travail technique sur défense de jambe Lutte à thème attaque de jambe et jambe prise Lutte tournante au point marqué

Intensité moyenne : %

Volume moyen : %

Durée totale : 18:00:00