

lundi 06 mars 23 PPG Intensité % Entraîneur : D. Leprince	à 8h00 Durée : 01:30:00 Volume %	Bilan championnat de France et point sur la suite de la saison Course 10x 30"-30" Circuit training (10x30"-30")x3
lundi 06 mars 23 LUTTE Intensité % Entraîneur : D. Leprince	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume %	Echauffement 20' Travail de garde et de saisie en lutte ouverte Lutte 8x3' PPG Cordes + jambes
mardi 07 mars 23 MUSCULATION Intensité % Entraîneur : C. Fontaine	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume %	Musculation
mardi 07 mars 23 LUTTE Intensité % Entraîneur : D. Leprince	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume %	Echauffement 20' Répétition au tempo Att en percussion Lutte 20x2' Circuit cubain
mercredi 08 mars 23 SKI ALPIN Intensité % Entraîneur : I. Ladevèze	à 13h15 Durée : 03:00:00 Volume %	Ski alpin
mercredi 08 mars 23 THÉORIE Intensité % Entraîneur : I. Ladevèze	à 17h00 Durée : 01:30:00 Volume %	Groupe 1 et 2 : les Maitrises de Lutte Groupe 3 : nutrition
jeudi 09 mars 23 LUTTE Intensité % Entraîneur : I. Ladevèze	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume %	Echauffement 20' Répétitions techniques (6x1')x3 --> Passage de garde / att de jambe / projection Lutte par groupe de 3 debout : 6x2' - 6x1' - 6x30" Lutte par groupe de 3 au sol : 6x1' - 6x30" - 6x15"
jeudi 09 mars 23 LUTTE Intensité % Entraîneur : I. Ladevèze	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume %	Echauffement jeux Travail technique sur la défense de jambe Lutte à thème jambe prise 10x(30"-30") Lutte debout
vendredi 10 mars 23 PPG Intensité % Entraîneur :	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume %	Séance en extérieur
vendredi 10 mars 23 LUTTE Intensité % Entraîneur :	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume %	Echauffement gym au sol Éducatifs au sol + lutte indienne Travail au sol sur ceinture de côté et croisé de cheville Lutte par équipe debout
samedi 11 mars 23 LUTTE Intensité % Entraîneur : D. Leprince	à 9h00 Durée : 02:00:00 Volume %	Echauffement type compétition Matches arbitrés

samedi 11 mars 23

à 16h00

Echauffement type compétition
Matches arbitrés

LUTTE

Durée : 02:00:00

Intensité %

Volume %

Entraîneur :

dimanche 12 mars 23

à 10h00

Echauffement 20'
Travail technique sur att/def de jambe 15' - bras tête 15' - sol 15' - lutte ouverte 15'
Étirements

LUTTE

Durée : 02:00:00

Intensité %

Volume %

Entraîneur :

Intensité moyenne : %

Volume moyen : %

Durée totale : 26:00:00