

lundi 20 mars 23

à 8h00

**PPG**

Durée : 01:30:00

Intensité %

Volume %

Entraîneur :

Echauffement 20'  
Circuit Force-puissance 3 tours

lundi 20 mars 23

à 17h20

**LUTTE**

Durée : 02:00:00

Intensité %

Volume %

Entraîneur :

Echauffement 20'  
Travail technique sur att/def de jambe  
Lutte à thème jambe prise 8x(30"-30")  
Lutte ouverte objectif jambes

mardi 21 mars 23

à 10h00

**MUSCULATION**

Durée : 02:00:00

Intensité %

Volume %

Entraîneur :

Musculaton

mardi 21 mars 23

à 17h20

**LUTTE**

Durée : 02:00:00

Intensité %

Volume %

Entraîneur :

Echauffement type compétition  
Répétitions techniques individuelles 15'  
Lutte 20x (2' debout / 30"-30" sol)

mercredi 22 mars 23

à 14h00

**BASKET BALL**

Durée : 02:00:00

Intensité %

Volume %

Entraîneur :

Basket

mercredi 22 mars 23

à 16h30

**THÉORIE**

Durée : 02:00:00

Intensité %

Volume %

Entraîneur :

Groupe 3 : nutrition

Intensité moyenne : %

Volume moyen : %

Durée totale : 11:30:00