

<b>lundi 27 mars 23</b> <b>LUTTE</b> Intensité % Entraîneur :	<b>à 9h00</b> Durée : 03:00:00 Volume %	Stage international Tallinn
<b>lundi 27 mars 23</b> <b>LUTTE</b> Intensité % Entraîneur :	<b>à 15h00</b> Durée : 03:00:00 Volume %	Stage international Tallinn
<b>mardi 28 mars 23</b> <b>LUTTE</b> Intensité % Entraîneur :	<b>à 9h00</b> Durée : 03:00:00 Volume %	Stage international Tallinn
<b>mardi 28 mars 23</b> <b>LUTTE</b> Intensité % Entraîneur :	<b>à 15h00</b> Durée : 03:00:00 Volume %	Stage international Tallinn
<b>jeudi 30 mars 23</b> <b>LUTTE</b> Intensité % Entraîneur : I. Ladevèze	<b>à 17h20</b> Durée : 02:00:00 Volume %	Echauffement jeux Travail technique bras dessus-dessous à mi-hauteur Lutte à thème Lutte ouverte 4x2'
<b>vendredi 31 mars 23</b> <b>LUTTE</b> Intensité % Entraîneur :	<b>à 10h00</b> Durée : 02:00:00 Volume %	Filles : protocole RSH Garçons : footing et PPG
<b>vendredi 31 mars 23</b> <b>LUTTE</b> Intensité % Entraîneur : I. Ladevèze	<b>à 17h20</b> Durée : 02:00:00 Volume %	Echauffement 20' Répétitions techniques en automatismes Lutte au sol par groupe de 3 6x30" toujours le même en défense X2 Répétitions technique debout : 1att/1def/match Lutte ouverte 4x4' et Lutte les yeux fermés
<b>Intensité moyenne :</b> %		<b>Volume moyen :</b> %
<b>Durée totale : 18:00:00</b>		