

<b>lundi 06 mars 23</b>	<b>à 13h15</b>	
<b><u>LUTTE</u></b>	Durée : 02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Entraîneur :		
<b>lundi 03 avril 23</b>	<b>à 8h00</b>	Echauffement Test Luc léger Travail technique placement d'attaques aux jambes
<b><u>LUTTE</u></b>	Durée : 02:00:00	
Intensité 70 %	Volume 50 %	
Entraîneur :		
<b>lundi 03 avril 23</b>	<b>à 17h20</b>	Filles : protocole RSH Garçons : circuit d'endurance de force x3
<b><u>LUTTE</u></b>	Durée : 02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 40 %	
Entraîneur :		
<b>mardi 04 avril 23</b>	<b>à 10h00</b>	Musculation
<b><u>MUSCULATION</u></b>	Durée : 02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 50 %	
Entraîneur :		
<b>mardi 04 avril 23</b>	<b>à 17h20</b>	Echauffement Travail technique attaque en rotation et bras dessus/dessous en rotation Lutte ouverte au choix libre/gréco
<b><u>LUTTE</u></b>	Durée : 02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 40 %	
Entraîneur :		
<b>mercredi 05 avril 23</b>	<b>à 13h15</b>	Entraînement beach wretling
<b><u>LUTTE</u></b>	Durée : 02:00:00	
Intensité 40 %	Volume 50 %	
Entraîneur :		
<b>jeudi 06 avril 23</b>	<b>à 10h00</b>	Musculation
<b><u>MUSCULATION</u></b>	Durée : 02:00:00	
Intensité 60 %	Volume 50 %	
Entraîneur :		
<b>jeudi 06 avril 23</b>	<b>à 17h20</b>	Echauffement jeux Travail au sol sur att/def ceinture de côté. Lutte au sol avec position ordonnée Travail tactique sur la zone debout
<b><u>LUTTE</u></b>	Durée : 02:00:00	
Intensité 50 %	Volume 50 %	
Entraîneur :		
<b>vendredi 07 avril 23</b>	<b>à 10h00</b>	Filles : protocole RSH Garçons : footing et PPG
<b><u>LUTTE</u></b>	Durée : 02:00:00	
Intensité 80 %	Volume 40 %	
Entraîneur :		
<b>vendredi 07 avril 23</b>	<b>à 17h20</b>	Echauffement 20' Lutte ouverte
<b><u>LUTTE</u></b>	Durée : 02:00:00	
Intensité 50 %	Volume 70 %	
Entraîneur :		

Intensité moyenne : 61 %

Volume moyen : 49 %

Durée totale : 20:00:00