

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

Intensité moyenne : 61 %

Volume moyen : 49 %

Durée totale : 20:00:00