

lundi 10 avril 23 PPG Intensité 100 % Entraîneur :	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume 50 %	RSH filles
mardi 11 avril 23 MUSCULATION Intensité 60 % Entraîneur : C. Fontaine	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume 50 %	Musculation
mardi 11 avril 23 LUTTE Intensité 80 % Entraîneur : D. Leprince	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume 60 %	Echauffement 20' 3 x 3' répétitions technique - 4 x 12' tournante à 3 - Circuit Cubain
mercredi 12 avril 23 COURSE Intensité 50 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 13h30 Durée : 02:00:00 Volume 60 %	Course d'orientation.
jeudi 13 avril 23 MUSCULATION Intensité 60 % Entraîneur : C. Fontaine	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume 50 %	Musculation
jeudi 13 avril 23 LUTTE Intensité 80 % Entraîneur : D. Leprince	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume 70 %	Echauffement 20' 3 x 3' répétitions technique - Travail de vitesse - Lutte à thèmes 2 x 3' 4 thèmes (jambe prise tête intérieure, jambe prise tête extérieure, bras tête, sol) - Tournante à 3 (6min le même reste au milieu)
vendredi 14 avril 23 PPG Intensité 60 % Entraîneur :	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume 50 %	RSH Filles Course garçons
vendredi 14 avril 23 LUTTE Intensité 60 % Entraîneur :	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume 50 %	Echauffement 20' - Répétitions techniques 4 x 6' (4 blocs de 3 techniques) - Pyramides debout - Pyramide sol - Circuit jambes
samedi 15 avril 23 LUTTE Intensité 60 % Entraîneur : D. Leprince	à 9h30 Durée : 02:00:00 Volume 50 %	Echauffement articulaire 5' Echauffement 30/30 10' - 5 x 10' lutte ouverte - Circuit training 20'

Intensité moyenne : 68%

Volume moyen : 54%

Durée totale : 18:00:00