

<b>lundi 17 avril 23</b> <b>LUTTE</b> Intensité 60 % Entraîneur : D. Leprince	à 8h00 Durée : 01:30:00 Volume 60 %	Échauffement 20' - Travail technique sur attaque de jambe - Lutte ouverte é x 5'
<b>lundi 17 avril 23</b> <b>PPG</b> Intensité 100 % Entraîneur :	à 17h20 Durée : 01:30:00 Volume 60 %	- Groupe filles : RSH - Groupe Garçons : Circuit Training
<b>mardi 18 avril 23</b> <b>MUSCULATION</b> Intensité 80 % Entraîneur : C. Fontaine	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume 60 %	Musculation Haltero
<b>mardi 18 avril 23</b> <b>COURSE</b> Intensité 80 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 13h30 Durée : 02:00:00 Volume 60 %	Échauffement compétition - 3 matchs - Lutte ouverte - 5 cordes
<b>mercredi 19 avril 23</b> <b>COURSE</b> Intensité 80 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 13h30 Durée : 02:00:00 Volume 60 %	Course d'orientation
<b>mercredi 19 avril 23</b> <b>LUTTE</b> Intensité 70 % Entraîneur : I. Ladevèze	à 16h30 Durée : 02:00:00 Volume 60 %	Travail technique sol : ceinture/liane Lutte au sol
<b>jeudi 20 avril 23</b> <b>MUSCULATION</b> Intensité 80 % Entraîneur : C. Fontaine	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume 60 %	Musculation 3G
<b>jeudi 20 avril 23</b> <b>LUTTE</b> Intensité 80 % Entraîneur :	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume 60 %	Échauffement - Filles : Bill test - Travail technique Bras tête + Lutte à thèmes - Lutte ouverte
<b>vendredi 21 avril 23</b> <b>PPG</b> Intensité 80 % Entraîneur :	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume 60 %	Groupe filles : posts test RSH Groupe garçons : footing
<b>vendredi 21 avril 23</b> <b>LUTTE</b> Intensité 80 % Entraîneur :	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume 60 %	Échauffement 20' - Travail technique individuel - Lutte ouverte sol et debout

Intensité moyenne : 79%

Volume moyen : 60%

Durée totale : 19:00:00