

mardi 30 mai 23 MUSCULATION Intensité % Entraîneur : C. Fontaine	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume %	Musculation
mardi 30 mai 23 LUTTE Intensité % Entraîneur : I. Ladevèze	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume %	Echauffement pris en charge par un élève. Travail au sol sur attaque et défense clef de tronc. Lutte debout 4x(4'debout - 1'-1'sol)
mercredi 31 mai 23 ESCALADE Intensité % Entraîneur : I. Ladevèze	à 13h30 Durée : 04:00:00 Volume %	Escalade
jeudi 01 juin 23 MUSCULATION Intensité % Entraîneur : C. Fontaine	à 10h00 Durée : 02:00:00 Volume %	Musculation
jeudi 01 juin 23 LUTTE Intensité % Entraîneur : I. Ladevèze	à 17h20 Durée : 02:00:00 Volume %	Echauffement jeux 30' Travail technique sur amené à terre et attaques aux jambes sans poser les genoux au sol Matches règlement Beach 8x3' Cordes
Intensité moyenne : %		Volume moyen : %
Durée totale : 12:00:00		