

lundi 07 novembre 22	à 8h00	Echauffement 20' - Éducatifs lutte au sol 20' - 3 x (6x1' répétition technique, passage de garde, attaque de jambe, projections) - 3 x 3' lutte ouverte
LUTTE	Durée : 01:30:00	
Intensité %	Volume %	
Entraîneur :		
lundi 07 novembre 22	à 17h20	Echauffement 20' - Att/def de jambe 6' technique + 2x2 lutte à thème + 4' lutte ouverte - Bras tête 6' technique + 2x2 lutte à thème + 4' lutte ouverte ouverte - Sol 6' technique + 2x2 lutte à thème + 4' lutte ouverte - Contrôle au choix (Bras dessous ou bras extérieur) 6' technique + 2x2 lutte à thème + 4' lutte ouverte
LUTTE	Durée : 01:30:00	
Intensité %	Volume %	
Entraîneur :		
mardi 08 novembre 22	à 10h00	Echauffement 20' - Travail technique (att/def) passage de haie + lutte à thèmes - Travail technique jambe croisée + lutte à thèmes - 3x6 lutte ouverte
LUTTE	Durée : 02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Entraîneur :		
mardi 08 novembre 22	à 17h20	Echauffement 20' - Travail de vitesse 2x(15/15 30" de pause x 3) - 3 matchs - Circuit cubain
LUTTE	Durée : 02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Entraîneur :		
mercredi 09 novembre 22	à 13h30	Sortie en montagne
RANDONNÉE	Durée : 02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Entraîneur :		
mercredi 09 novembre 22	à 16h30	Echauffement 20' - Pyramide technique match
LUTTE	Durée : 02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Entraîneur :		
jeudi 10 novembre 22	à 10h00	Echauffement 20' - Travail technique sol + 6 x 30/30 lutte - Travail technique Def de jambes + lutte à thèmes - Traversées jambes + gainage
LUTTE	Durée : 02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Entraîneur :		
jeudi 10 novembre 22	à 17h30	Echauffement jeux 20' - 6' lutte ouverte liaisons debout/sol - Lutte à thème 3x 1'/1', 3 x 30":30", 3 x 15"/15" - Montante descendante 12'
LUTTE	Durée : 02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Entraîneur :		
Intensité moyenne :	%	Volume moyen : %
		Durée totale : 15:00:00