

Lundi 14 Janvier 19	à 10h00	Stage international du Creusot
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Lundi 14 Janvier 19	à 17h00	Stage international du Creusot
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Mardi 15 Janvier 19	à 10h00	Stage international du Creusot
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Mardi 15 Janvier 19	à 17h00	Stage international du Creusot
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Mercredi 16 Janvier 19	à 10h00	Stage international du Creusot
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Jeudi 17 Janvier 19	à 10h00	Groupe 1 : méthode d'analyse vidéo Groupe 2 : BF1 les contenus de l'initiation Groupe 3 : préparation mentale
LUTTE THEORIE	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
Jeudi 17 Janvier 19	à 11h00	Travail technique sur croisé de cheville avec Nodar Bokaschvili
LUTTE THEORIE	Durée :01:00:00	
Intensité %	Volume %	
Jeudi 17 Janvier 19	à 17h00	Échauffement jeux Placements gréco
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	
Vendredi 18 Janvier 19	à 10h00	
REPOS	Durée :	
Intensité %	Volume %	
Vendredi 18 Janvier 19	à 17h00	Lutte libre avec les Universitaires de Toulouse
LUTTE	Durée :02:00:00	
Intensité %	Volume %	

Intensité moyenne : %

Volume moyen : %

Durée totale : 16:00:00