



## CAMP D'ENTRAINEMENT ANLS Couvet 2016

### Horaire détaillé du dimanche

7h30	Réveil	
8h00	Petit déjeuner	
8h45	Echauffement	
9h15-10h15	Groupe 1	Lutte (W. Graber)
	Groupe 2	Lutte (W. Graber)
	Groupe 3	Physique
	Groupe 4	Mur de grimpe
10h15-10h45	Pause	
10h45-11h45	Groupe 1	Physique
	Groupe 2	Mur de grimpe
	Groupe 3	Lutte (W. Graber)
	Groupe 4	Lutte (W. Graber)
12h00-13h00	Dîner	
13h15	Echauffement	
13h30-14h30	Groupe 1	Lutte
	Groupe 2	Lutte
	Groupe 3	Mur de grimpe
	Groupe 4	Physique
14h30-15h00	Pause	
15h00-16h00	Groupe 1	Mur de grimpe
	Groupe 2	Physique
	Groupe 3	Lutte
	Groupe 4	Lutte
16h00	Douche	

Responsable ; -Lutte :

E. Stähli

W. Erb

Willy Graber

-Physique :

P. Thiébaud

-Mur de grimpe :

Edy Macuglia

Groupe 1 : J-P. Menoud

Groupe 2 : J. Pilloud

Groupe 3 : D. Robert

Groupe 4 : Actifs (seul)