



Programme du camp d'entraînement
De l'ANLS Couvet
17-18-19 Février.

VENDREDI

17h45 Arrivée
18h15 Piscine
19h15 Souper
20h00 Condition Physique
22h00 Douche
22h30 Extinction des feux

SAMEDI

7h30 Réveil
8h00 Déjeuner
8h45 Lutte Selon programme détaillé annexe
12h00 Dîner
13h15 Echauffement
13h30 Lutte selon programme détaillé annexe
17h00 Douche
18h00 Souper
19h15 Tournoi
22h00 Collation
23h00 Extinction des feux

DIMANCHE

7h30 Réveil
8h00 Déjeuner
8h45 Echauffement
9h00-10h00 Lutte Gr. 1 + 2 Jeu Gr. 3 + 4
10h00-11h00 Lutte Gr. 3 + 4 Jeu Gr. 1 + 2
11h00 Début Championnat Cantonal (avec JB)
12h00 Dîner
13h00 Suite Championnat
16h00 Douche
16h30 Fin du camp