

Entrainement de Condition Physique

Cette année les lutteurs auront la chance d'avoir un entrainement de condition physique en plus de la lutte.

Etant donné que Patrice Sugnaux notre ancien préparateur physique a décidé de cesser notre collaboration pour des raisons professionnelles nous avons du lui trouver un remplaçant.

Pour vous dire se fut assez difficile de trouvé une personne mais finalement nous avons trouvé notre homme est en la personne de Mark Balsom. Mark est étudiant en sport à l'université de Fribourg et afin de pouvoir emmagasiné de l'expérience il décida de relevé le défi.

Les séances se dérouleront toujours tous les lundis de 19h15 à 21h à la halle de gymnastique de Grangeneuve. Enfin, tous les lutteurs de 12 ans et plus y sont conviés.

Dates des entrainements

Lundi 22 Octobre 2012	19h15 à 21h	Entraîneur : Mark Balsom
Lundi 29 Octobre 2012	19h15 à 21h	Entraîneur : Mark Balsom
Lundi 5 Novembre 2012	19h15 à 21h	Entraîneur : Jean-Claude Portmann
Lundi 12 Novembre 2012	19h15 à 21h	Entraîneur : Jean-Claude Portmann
Lundi 19 Novembre 2012	19h15 à 21h	Entraîneur : Jean-Claude Portmann
Lundi 26 Novembre 2012	19h15 à 21h	Entraîneur : Mark Balsom
Lundi 3 Décembre 2012	19h15 à 21h	Entraîneur : Mark Balsom
Lundi 10 Décembre 2012	19h15 à 21h	Entraîneur : Mark Balsom
Lundi 17 Décembre 2012	19h15 à 21h	Entraîneur : Mark Balsom
Lundi 24 Décembre 2012		Pause De Noel
Lundi 31 Décembre 2012		Pause de Noel
Lundi 7 Janvier 2013	19h15 à 21h	Entraîneur : Mark Balsom
Lundi 14 Janvier 2013	19h15 à 21h	Entraîneur : Mark Balsom
Lundi 21 Janvier 2013	19h15 à 21h	Entraîneur : Mark Balsom
Lundi 28 Janvier 2013	19h15 à 21h	Entraîneur : Mark Balsom
Lundi 4 Février 2013	19h15 à 21h	Entraîneur : Mark Balsom
Lundi 11 Février 2013	19h15 à 21h	Entraîneur : Mark Balsom
Lundi 18 Février 2013	19h15 à 21h	Entraîneur : Mark Balsom
Lundi 25 Février 2013	19h15 à 21h	Entraîneur : Mark Balsom
Lundi 4 Mars 2013	19h15 à 21h	Entraîneur : Mark Balsom
Lundi 11 Mars 2013	19h15 à 21h	Entraîneur : Mark Balsom
Lundi 18 Mars 2013	19h15 à 21h	Entraîneur : Mark Balsom
Lundi 25 Mars 2013	19h15 à 21h	Entraîneur : Mark Balsom

