FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE LUTAS AMADORAS Direcção Técnica Nacional																																	
Impresso de Planificação Técnica Mensal																																	
Mês: _____																																	
N.º	**Técnica**	**01**	**02**	**03**	**04**	**05**	**06**	**07**	**08**	**09**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**	**31**	**Total**
1	Puxada ao solo																																
2	Submersão																																
3	B. rol. c/ p. p/ trás																																
4	Dupla p. de braços																																
5	½ Nélson p. frente																																
6	Gravata																																
7	Ent. perna p dentro																																
8	Ent. perna e rast.																																
9	D. prisão de pernas																																
10	½ Nélson c/ d.p.b.																																
11	Ent. perna por fora																																
12	Entrada às pernas																																
13	Braço rolado																																
14	Chave alemã																																
15	D. p. bra.. c/ perna																																
16	Forquilha																																
17	Tordanche																																
18	Gancho																																
19	Parafuso																																
20	½ Nélson c/ perna																																
21	Entrada à cintura																																
22	Tordanche de cad.																																
23	Josélito																																
24	Saca-rolhas																																
25	Coxa às avessas																																
26	John Smith																																
27	Forquilha de Greco																																
28	Pux. Solo cadeado																																
29	Cintura de balanço																																
30	Cruzada																																

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE LUTAS AMADORAS Direcção Técnica Nacional																																
Impresso de Planificação Técnica Mensal																																
Mês: _____																																
N.º	**Técnica**	**01**	**02**	**03**	**04**	**05**	**06**	**07**	**08**	**09**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**	**31**	**Total**
31	Cintura de frente																																
32	Placagem																																
33	Ceifa																																
34	Moinho																																
35	Cintura russa																																
36	Cintura às avessas																																
37	Liana guarda a 4																																
38	Pernão																																
39	Tord. ao braço																																
40	Parafuso em pé																																
41	Ent. p. fora e rast.																																
42	39 + gancho																																
43	Puxada clássica																																
44	Sacrifício																																
45	Cruzada alta																																
46	Pernão alto																																
47	Madjidov																																
48	Torção																																
49	Madjidov de livre																																
50	T. c/ grav. e rast.																																
51	Pux. c/ 2 a 1 lado																																
52	52 + tordanche																																
53	46 c/ gancho																																
54	Liana clássica																																