

Récap semaine test



2025 - 1 - Du 06/01 au 12/01

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Lundi - Matin	09:00	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	18	Lutte	2:00	70	35

Détail de la séance

Entraînement avec le PAHN : test de combativité

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Lundi - Après-midi	17:15	Maxime Fiquet	Collectif complet	18	Lutte	2:00	50	70

Détail de la séance

Échauffement jeux 30'. 15' répétitions sur att aux jambes. 2x15' lutte ouverte. PPG

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Mardi - Matin	10:00	Maxime Fiquet	Groupe ancien	1	Muscu	2:00	45	60
Mardi - Matin	10:00	Maxime Fiquet	Groupe ancien	5	Lutte	2:00	45	60
Mardi - Matin	10:00	Maxime Fiquet	Groupe ancien	1	Muscu	2:00	45	60
Mardi - Matin	10:00	Camille Fontaine	Groupe nouveau	12	Muscu	2:00	60	45

Détail de la séance

5' airbike 4x15rep D.C 30% RM 4x10rep abdo sangles 4x15rep élévation latérales 4x15rep tirage gorille 4x20rep abdo twist

5' corde à sauter 2x4' shadow 45' lutte individualisé 30' PPG

5' skierg 4x10rep tirage allongé 4x10rep rotateur 4x15rep D.C 30% RM 4x10rep abdo sangles 4x15rep élévation latérales 4x15rep tirage gorille 4x20rep abdo twist

Échauffement Mobilité. Haltéro 4x10reps épaulé jeté. Circuit renfo général

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
-----------	-------	-------	--------	----------	--------	-------	-----------	--------

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Mardi - Après-midi	17:15	Maxime Fiquet	Collectif complet	16	Lutte	2:00	55	55

#### Détail de la séance

5' appui vitesse 10' jeux handball 10' technique indiv. 45' bras tête passage arr ; def relance double leg PPG indiv

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Mercredi - Après-midi	14:00	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	36	Ski de fond	2:00	35	65

#### Détail de la séance

Ski de fond

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Jeudi - Matin	10:00	Maxime Fiquet	Collectif complet	11	Lutte	2:00	40	45
Jeudi - Matin	10:00	Isabelle Ladevèze		8	Ski de fond	2:00	35	50

#### Détail de la séance

5' corde à sauter 10' jeux balle américaine 10' lutte indiv 45' position sauteur de haie + sol ceinture de côté PPG corde à grimper

Ski de fond

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Jeudi - Après-midi	17:15	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	18	Lutte	2:00	60	60

#### Détail de la séance

10' atelier step, atelier consigne verbale 10' articulaire 40' technique position quadrupédie arrière 40' lutte à objectif 8x1'/1'

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Vendredi - Matin	10:00	Maxime Fiquet	Groupe ancien	6	Muscu	2:00	55	70
Vendredi - Matin	10:00	Isabelle Ladevèze	Groupe nouveau	18	Ski de fond	2:00	35	60

#### Détail de la séance

Echauffement général Circuit training renfo général 40%RM tour 1 : 30"/30" tour 2 : 40"/20" tour 3 : 1'/20" tour 4 : 1'/10" exercices : D.C haltères ; Arraché (D.C militaire) ; tirage banc ; banc lombaire ; jumpbox (pompe + tirage haltères) ; crunch ;

**Détail de la séance**

swing (élévation frontale) ; saut de haie (gainage swissball) ; shadow élastique ; corde ondulatoire

Ski de fond

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Vendredi - Après-midi	17:15	Valentin Hochard	Collectif complet	18	Gym	1:00	15	45

**Détail de la séance**

Gym au sol rotations arrières