

Récap semaine test



2025 - 2 - Du 13/01 au 19/01

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Lundi - Matin	08:00	Maxime Fiquet	Collectif complet	18	Lutte	2:00	45	50

Détail de la séance

5' corde à sauter 5' shadow 10' répétition technique 40' position sauteur de haie 4x30"/30" sauteur de haie 4x30"/30" sol pyramide pompes 10

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Lundi - Après-midi	17:15	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	18	Lutte	2:00	60	70

Détail de la séance

Échauffement vitesse d'appuis.
 Travail technique sur défense de jambe prise.
 Lutte à thème att/def 3x(1'-1') / jambe prise tête ext 6x(30"-30") / jambe prise tête int 6x(30"-30")
 Lutte par de groupe de 3 changement toutes les minute. 2x6'

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Mardi - Matin	10:00	Maxime Fiquet	Groupe ancien	1	Lutte	2:00	50	60
Mardi - Matin	10:00	Maxime Fiquet	Groupe ancien	6	Lutte	2:00	50	60
Mardi - Matin	10:00	Camille Fontaine	Groupe nouveau	12	Muscu	2:00	60	65

Détail de la séance

5min corde infinie 4x10 tirage nuque position ventrale. 10x 50sec 60watt + 10sec Max watt tirage horizontal 4x20 rep 40%RM Traction 4x10rep 6x50rep abdo lestés

10' échauffement 10' répétition technique 40' contre att 5x2 corde à grimper

Circuit puissance

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	18	Lutte	2:00	100	35

Détail de la séance

Échauffement individuel 30'
3 ou 4 matchs arbitrés
PPG individualisée

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Mercredi - Après-midi	17:00	Maxime Fiquet	Groupe ancien	7	Théorie	1:30		
Mercredi - Après-midi	13:30	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	18	Ski alpin	3:00	45	70

Détail de la séance

BF1

Ski alpin

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Jeudi - Matin	10:00	Maxime Fiquet		11	Lutte	2:00	60	60
Jeudi - Matin	10:00	Isabelle Ladevèze		8	Ski de fond	2:00	55	65

Détail de la séance

5' échauffement articulaire 10' handlutte 10' répétition indiv 1h défense de jambe 10x10 tractions 10x10 dips

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	95	70

Détail de la séance

Échauffement jeux 20'
20 Répétitions sur spéciales en vitesse. Répétitions en vitesse par groupe de 3 : 6 puis 4 puis 2 sur 3 thèmes. Lutte à thème toujours le même en attaque : att/def 1' - lutte à la zone 30" - jambe prise 30" - repos 30" - bras-tête 30" - passage de haie 30" - sol 30" - att 30" + changement de rôle. X3
Circuit 7-6-5

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Vendredi - Matin	10:00	Maxime Fiquet	Groupe ancien	7	Muscu	2:00	70	50
Vendredi - Matin	10:00	Isabelle Ladevèze	Groupe nouveau	12	Ski de fond	2:00	55	65

Détail de la séance

Puissance

ski de fond

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Vendredi - Après-midi	18:15	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	18	Lutte	1:00	75	55

Détail de la séance

Tournante