

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