

 Planification par semaine

 Récap semaine

^

Séance du	Séance	Détail de la séance	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Durée	Intensité	Volume
Lundi - Matin	Lutte	10' échauffement 10' jeux 40' situation fondamentale - défense de jambe tête ext 5' Protection 2ème jambe 4x30"/30" rester debout 20' Projection 4 points 4x30"/30" 2x3'/3' défense de jambe 10x10 tractions, 10 aller traversées abdo latéral	08:00	Maxime Fiquet	Collectif complet	24	1:40	45	55
Lundi - Après-midi	Lutte	15' échauff + vitesse 1h combinaison technique 3x5' math Circuit training 30'	17:15	Maxime Fiquet	Collectif complet	24	2:00	35	70
Mardi - Matin	Lutte	10' corde à sauter 10' shadow 40' saisie nuque + snap + passage arr 4x30"/30" attaquant / défenseur garder le centre 10x10 cordes à grimper 10x10 lombaires	10:00	Maxime Fiquet	Groupe ancien	12	2:00	40	70
Mardi - Matin	Muscu	Force force	10:00	Camille Fontaine	Groupe nouveau	13	2:00	65	50
Mardi - Après-midi	Lutte	20' échauff 10' shadow 15' répétition technique Par 3, 1 défenseur au centre 2x1' de match, l'attaquant doit marquer en sortie ou en passage arr 4' x2 passage au milieu 2x6' match 10x10 tractions 10 aller Bond avant 10 souplesses arr	17:15	Maxime Fiquet	Collectif complet	24	2:00	70	55
Mercredi - Après-midi	Lutte	30' sport co 45' lutte ouverte	17:00	Maxime Fiquet	Collectif complet	24	1:15	35	45

Séance du	Séance	Détail de la séance	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Durée	Intensité	Volume
Jeudi - Matin	Lutte	10' corde à sauter 10' shadow 40' saisie nuque + snap + passage arr 4x30"/30" attaquant / défenseur garder le centre 10x10 cordes à grimper 10x10 lombaires	10:00	Maxime Fiquet	Groupe nouveau	13	2:00	55	60
Jeudi - Matin	Muscu	Froce max	10:00	Camille Fontaine	Groupe ancien	12	2:00	80	50

Séance du	Séance	Détail de la séance	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Durée	Intensité	Volume
Jeudi - Après-midi	Lutte	Échauffement : • Échauffement articulaire + vitesse 15' • Jeux 10' Répétitions techniques indiv 10 ' Lutte à thème sur situations fondamentales (4 x 30/30 par thème) : • Bras extérieur • Jambe prise au sol tête extérieure • Jambe prise au sol tête intérieure • Jambe prise debout • Bras tête au sol • Saisie hanche • Sauteur de hais • Sol Lutte totale : 1 x 6 min	17:15	Lilou	Collectif complet	24	2:00	75	70

Séance du	Séance	Détail de la séance	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Durée	Intensité	Volume
Vendredi - Matin	Footing	3x2000m	10:00	Maxime Fiquet	Collectif complet	24	1:00	70	50

Séance du	Séance	Détail de la séance	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Durée	Intensité	Volume
Vendredi - Après-midi	Lutte	30' échauffement indiv 3 match	17:15	Maxime Fiquet	Collectif complet	24	2:00	95	60