

Récap semaine test



2025 - 3 - Du 20/01 au 26/01

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Lundi - Matin	08:00	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	18	Lutte	1:30	45	50

Détail de la séance

5' mobilité 10' échauffement 40min technique relance

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

Détail de la séance

5' appuis vitesse 5' shadow wrestling 20' technique att 20' technique déf 3x6min PPG par 2

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Mardi - Matin	10:00	Maxime Fiquet	Groupe ancien	7	Lutte	2:00	65	45
Mardi - Matin	10:00	Camille Fontaine	Groupe nouveau	12	Muscu	2:00	60	60

Détail de la séance

5' échauff 5' shadow wrestling 45min lutte ouverte pyramide pompes 11

puissance

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Mardi - Après-midi	17:15	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	18	Lutte	2:00	90	45

Détail de la séance

20' échauff Tournante par 4 6x1'

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Mercredi - Après-midi	13:30	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	18	Ski de fond	3:00	70	65

Détail de la séance

Ski de fond

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Jeudi - Matin	10:00	Maxime Fiquet		11	Lutte	2:00	65	60
Jeudi - Matin	10:00	Camille Fontaine		8	Footing	2:00	75	50

Détail de la séance

5' échauff 5' shadow wrestling 10' lutte ouverte 3x30"/30" lutte à thème : -Jambe prise ; - sauteur de haie ; - quadrupédie ; - sol 2x5' match

10' échauff 10x 50m de course sprint côte PPG

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Jeudi - Après-midi	17:15	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	2	Muscu	2:00	70	60
Jeudi - Après-midi	17:15	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	14	Lutte	2:00	70	60
Jeudi - Après-midi	17:15	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	2	Muscu	2:00	70	60

Détail de la séance

20' échauff 10x10 front squat 10x50 sauts sur une jambe 10x20rep lombaire avec bill

20' échauff + jeux 1h lutte ouverte PPG circuit 7,6,5

20' échauffement 10x10 tractions 10x20 wallball lombaires

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Vendredi - Matin	10:00	Maxime Fiquet	Groupe ancien	18	Muscu	2:00	75	60
Vendredi - Matin	10:00	Maxime Fiquet	Groupe ancien	1	Muscu	2:00	75	60

Détail de la séance

10' échauffement cardio 4x10 tirage nuque 4x10 pompes 1) D.C 4xmax rep 40%RM 2) 4x10rep arraché 3) 4x15rep lombaires 4) 4x8rep arnold

10' échauffement cardio 4x10 tirage nuque 4x10 pompes 1) D.C 4xmax rep 40%RM 2) 4x10rep arraché 40% 3) 4x15rep lombaires 4) 4x8rep arnold

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Vendredi - Après-midi	18:30	Maxime Fiquet	Collectif complet	18	Lutte	1:00	50	55
Vendredi - Après-midi	17:15	Valentin	Collectif complet	18	Gym	1:00	45	45

Détail de la séance

1h de lutte ouverte

Gym