

 Planification par semaine

 Récap semaine

^

Séance du	Séance	Détail de la séance	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Durée	Intensité	Volume
Lundi - Matin	Lutte	Échauffement 20' PPG : gainage, pompes Travail technique sur la défense de ceinture Travail de pré-action (saisie nuque et aisselle) pour l'attaque en rotation	08:00	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	24	1:30	50	45
Lundi - Après-midi	Lutte	Échauffement vitesse 20' 20' solution offensive saisie tête intérieure 20' solution offensive sur saisie hanche Lutte à thème : 10 x 1' attaque/1' défense PPG	17:15	Maxime Fiquet	Collectif complet	24	2:00	75	75
Mardi - Matin	Lutte	Échauffement 20' Défense tête intérieure Défense saisie hanche 6 x (30" / 30") PPG : 10 x 10 tractions + 10 x 10 lombaires + 10 x 10 dips	10:00	Maxime Fiquet	Collectif complet	10	1:00	50	60
Mardi - Matin	Muscu	Force max	10:00	Camille Fontaine	Groupe nouveau	13	2:00	55	70
Mardi - Après-midi	Lutte	Match	17:15	Maxime Fiquet	Collectif complet	24	2:00	80	70
Mercredi - Après-midi	Ski alpin	Ski alpin	13:15	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	24	4:00	20	30
Jeudi - Matin	Lutte	Défense tête intérieure Défense saisie hanche 6 x (30" / 30")	10:00	Maxime Fiquet	Groupe nouveau	13	2:00	60	60

Séance du	Séance	Détail de la séance	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Durée	Intensité	Volume
Jeudi - Matin	Muscu	Force max	10:00	Camille Fontaine	Groupe ancien	12	2:00	60	70

Séance du	Séance	Détail de la séance	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Durée	Intensité	Volume
Vendredi - Matin	PPG	Fractionnés sur air bike et muscu	10:00	Maxime Fiquet		2	2:00	70	70
Vendredi - Matin	Ski de fond	Ski de fond	10:00	Isabelle Ladevèze		22	1:30	70	70

Séance du	Séance	Détail de la séance	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Durée	Intensité	Volume
Vendredi - Après-midi	Gym	30" gym	10:00	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	24	0:30	45	45
Vendredi - Après-midi	Lutte	Stratégie de fin match 20x30"/30"	17:45	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	24	1:20	70	55