

Récap semaine test



2025 - 4 - Du 27/01 au 02/02

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

Détail de la séance

20' échauffement + jeux 10 lutte indiv 40min lutte fake att + att tête intérieure 15min lutte ouverte

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Lundi - Après-midi	17:15	Maxime Fiquet	Collectif complet	18	Lutte	1:30	65	45

Détail de la séance

20' échauffement + jeux 10' lutte indiv 30' downblock relance 2x5min match

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Mardi - Matin	10:00	Maxime Fiquet		11	Lutte	1:30	45	60
Mardi - Matin	10:00	Camille Fontaine		8	Muscu	2:00	60	70

Détail de la séance

20' échauff + jeux 10' révision de lundi 45min pousser/fake/ att tête int 6x2 cordes à grimper

puissance

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Mardi - Après-midi	17:15	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	18	Lutte	1:30	90	50

Détail de la séance

30' échauff compet dirigé 2 match

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Mercredi - Après-midi	13:30	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	18	Ski alpin	3:00	45	70

Détail de la séance

ski alpin

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Jeudi - Matin	10:00	Maxime Fiquet		11	Lutte	1:30	40	55
Jeudi - Matin	10:00	Isabelle Ladevèze		8	Footing	2:00	70	60

Détail de la séance

20' échauff 1h lutte technique

côtes + PPG

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Jeudi - Après-midi	17:15	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	18	Lutte	1:30	55	55

Détail de la séance

20' échauffement + jeux 45min lutte + mise au poids