

Récap semaine test



2025 - 5 - Du 03/02 au 09/02

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Lundi - Matin	08:00	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	18	Lutte	1:30	35	65

Détail de la séance

Bilan de compétition. Échauffement 20'.
 20' travail au sol sur ramassement de bras.
 20' travail debout sur défense de jambe

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Lundi - Après-midi	17:15	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	18	Lutte	2:00	90	75

Détail de la séance

Échauffement 15' + Ateliers éducatifs sur "se relever après son attaque".
 Travail de répétitions techniques sur attaque en rotation et attaque de face.
 Lutte 3x : 30" att/def - 30" att/def - 30" sprint - 30" bras-tête - 1' lutte - 30" pause - 30" rep vitesse - 1' lutte - 30" bras-tête - 20" dep quadrupédique - 40" lutte
 Cordes

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Mardi - Matin	10:00	Camille Fontaine	Groupe ancien	12	Muscu	2:00	70	45

Détail de la séance

Échauffement mobilité + cardio + musculaire
 Travail de puissance en stato-dynamique

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Mardi - Après-midi	17:15	Maxime Fiquet	Collectif complet	18	Lutte	2:00	80	60

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Vendredi - Après-midi	17:15	Valentin Hochard	Collectif complet	1	Gym	1:00	15	25
Vendredi - Après-midi	18:15	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	18	Lutte	1:00	90	65

Détail de la séance

Gym au sol

Répétitions techniques 15' : att en rotation / def + relance / cuisse à rebours / bras-tête passage arrière.

Match, toujours le même au milieu durant 6'.