

📅 Récap semaine



Séance du	Détail de la séance	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité
Lundi - Après-midi	Footing au château d'eau Placements de lutte en extérieur	17:00	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	12	Footing	1:30	30

Séance du	Détail de la séance	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité
Mardi - Matin	Échauffement 20' Répétitions techniques individuelle 10" Lutte 3x8'	11:00	Maxime Fiquet	Collectif complet	12	Lutte	1:00	35

Séance du	Détail de la séance	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité
Mardi - Après-midi	Réunion de présentation du fonctionnement du Pôle / distribution des casiers Échauffement 15' Travail en shadow Lutte ouverte 20'	17:15	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	12	Lutte	2:00	15

Séance du	Détail de la séance	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité
Mercredi - Après-midi	Footing au Galinéra	13:30	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	12	Footing	2:30	20
Mercredi - Après-midi	Photos individuelles Vérification des documents administratifs Explication d'Athlète 360	16:30	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	12	Autres	1:00	

Séance du	Détail de la séance	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité
Jeudi - Matin	Échauffement 15' Circuit training 40' Musuclation 12 répétitions 1h	10:00	Maxime Fiquet	Séance indiv	2	Muscu	2:00	
Jeudi - Matin	Échauffement 15' Musculation 4 séries de 12 répétitions	10:00	Camille Fontaine	Collectif complet	9	Muscu	2:00	
Jeudi - Matin	Échauffement 15' Renforcement profond et gainage - 40' Musculation 12 répétitions - 1h	10:00	Maxime Fiquet	Séance indiv	1	Muscu	2:00	

Séance du	Détail de la séance	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité
-----------	---------------------	-------	-------	--------	----------	--------	-------	-----------

Séance du	Détail de la séance	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité
Jeudi - Après-midi	Visite du service médical pour les nouveaux. Échauffement 15' Travail sur la garde et les déplacements Lutte par groupe 6x2' PPG cardio	17:15	Maxime Fiquet	Collectif complet	12	Lutte	2:00	30

Séance du	Détail de la séance	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité
Vendredi - Matin	Sentier sportif	10:00	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	12	Lutte	2:00	30

Séance du	Détail de la séance	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité
Vendredi - Après-midi	Échauffement 15' + coordination Éducatifs sur les déplacements et les saisies Évolution par les luttes traditionnelles PPG	17:15	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	12	Lutte	2:00	30