

📊 Récap semaine



Séance du	Détail de la séance	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Lundi - Matin	5' corde à sauter 10' shadow 15' révision saisie triceps + 3 variantes 4x30"/30" position bras/tête 15' solution bras/tête att + def 4x30"/30" position bras/tête 4x30"/30" sol pyramide de pompe palier 6 pyramide abdo palier 20	08:00	Maxime Fiquet	Collectif complet	12	Lutte	1:45	30	55
Lundi - Après-midi	15' échauffement 15' travail de garde et saisie 3x4min match PPG cardio x2	17:15	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	12	Lutte	2:15	40	65
Mardi - Matin	Apprentissage technique haltérophilie	10:00	Camille Fontaine	Collectif complet	12	Muscu	2:00	40	60
Mardi - Après-midi	15' échauffement + 5' jeux 15' traversées en drill lutte 15' attaque à la cheville à distance 4x4min match PPG Corde	17:15	Maxime Fiquet	Collectif complet	12	Lutte	2:00	70	65
Mercredi - Après-midi	Après-midi de cohésion inter-pôle menée par le CREPS.	14:00	CREPS	Collectif complet	12	Sport co	3:00		
Jeudi - Matin	4 tours grands stade + 10x10tractions ; 10x10 abdo sangles ; 10x10rep soulevé de terre ; 10x20rep pas latéraux ; 10x10 dips	10:00	Maxime Fiquet	Groupe nouveau	6	PPG	2:00	55	70
Jeudi - Matin	musculaton	10:00	Camille Fontaine	Séance indiv	6	Muscu	2:00	40	65
Jeudi - Après-midi	5' échauff 10' handlutte 30' technique att à la cheville Lutte à thème 3x30"/30" tête ext 3x30"/30" bras-tête 3x30"/30" sol 1x4min PPG cardio x1	17:15	Maxime Fiquet	Collectif complet	12	Lutte	2:00	60	70