

 Planification par semaine

 Récap semaine test


2024 - 36 - Du 02/09 au 08/09

| Séance du | Heure | Coach | Groupe | Athlètes | Séance | Durée | Intensité | Volume |
|--------------------|-------|-------------------|-------------------|----------|---------|-------|-----------|--------|
| Lundi - Après-midi | 17:15 | Isabelle Ladevèze | Collectif complet | 1 | Lutte | | 50 | 70 |
| Lundi - Après-midi | 17:00 | | | 18 | Footing | 1:00 | 25 | 60 |

| Détail de la séance | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 20' échauffement | | | | | | | | |
| 20' traversées répétitions techniques | | | | | | | | |
| 20' gamme pied | | | | | | | | |
| 20' jeux de lutte | | | | | | | | |
| 20' PPG | | | | | | | | |
| Footing au château d'eau et lutte en extérieur | | | | | | | | |

| Séance du | Heure | Coach | Groupe | Athlètes | Séance | Durée | Intensité | Volume |
|---------------|-------|-------|--------|----------|---------|-------|-----------|--------|
| Mardi - Matin | 10:00 | | | 18 | Réunion | 2:00 | | |

| Détail de la séance | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Réunion de présentation du fonctionnement du Pôle | | | | | | | | |

| Séance du | Heure | Coach | Groupe | Athlètes | Séance | Durée | Intensité | Volume |
|--------------------|-------|-------|--------|----------|--------|-------|-----------|--------|
| Mardi - Après-midi | 17:15 | | | 18 | Lutte | 2:00 | 30 | 60 |

| Détail de la séance | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Échauffement 20' avec vitesse et éducatifs | | | | | | | | |
| Traversées de placements 20' | | | | | | | | |
| Lutte ouverte 20' | | | | | | | | |
| PPG circuit 20' | | | | | | | | |

| Séance du | Heure | Coach | Groupe | Athlètes | Séance | Durée | Intensité | Volume |
|-----------------------|-------|-------|--------|----------|--------|-------|-----------|--------|
| Mercredi - Après-midi | 13:30 | | | 18 | Autres | 3:00 | 40 | 50 |

| Détail de la séance | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Vérification des papiers administratifs et photos individuelles | | | | | | | | |
| Course à pied piste de ski | | | | | | | | |

| Séance du | Heure | Coach | Groupe | Athlètes | Séance | Durée | Intensité | Volume |
|---------------|-------|------------------|----------------|----------|--------|-------|-----------|--------|
| Jeudi - Matin | 10:00 | Camille Fontaine | Groupe nouveau | 11 | Muscu | 2:00 | 15 | 50 |
| Jeudi - Matin | 10:00 | | | 6 | PPG | 2:00 | 25 | 50 |

| Détail de la séance | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Apprentissage des mouvements d'haltérophilie | | | | | | | | |

Détail de la séance

Musclation

Footing sur le parcours de cross

PPG au portique : 6x10 tractions / 6x10 dips / 6x15 abdos sangle / 6x10 fixateurs et rotateurs omoplates

| Séance du | Heure | Coach | Groupe | Athlètes | Séance | Durée | Intensité | Volume |
|-------------------|-------|---------------|-------------------|----------|--------|-------|-----------|--------|
| Judi - Après-midi | 17:15 | Maxime Fiquet | Collectif complet | 18 | Lutte | 2:00 | 25 | 50 |

Détail de la séance

Visite du service médical

Échauffement 20' avec vitesse de pied

Déplacements par deux 30'

Lutte ouverte 2x10' debout 2x5' au sol

Étirements

| Séance du | Heure | Coach | Groupe | Athlètes | Séance | Durée | Intensité | Volume |
|------------------|-------|-------------------|-------------------|----------|--------|-------|-----------|--------|
| Vendredi - Matin | 10:00 | Isabelle Ladevèze | Collectif complet | 18 | PPG | 2:00 | 15 | 35 |

Détail de la séance

Vélo en 3G

| Séance du | Heure | Coach | Groupe | Athlètes | Séance | Durée | Intensité | Volume |
|-----------------------|-------|-------------------|-------------------|----------|--------|-------|-----------|--------|
| Vendredi - Après-midi | 17:15 | Isabelle Ladevèze | Collectif complet | 18 | Lutte | 2:00 | 45 | 50 |

Détail de la séance

Échauffement jeux 30'

Travail au sol sur les placements de la défense de ceinture de côté.

Répétitions techniques sur les attaques de jambes tête int et tête ext

Lutte ouverte par groupe de 3 au point marqué