

📅 Récap semaine



Séance du	Détail de la séance	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Lundi - Matin	10' Apprentissage stratégie DOMIA 10' échauffement shadow 45' technique combinaison 1 : Pousser, saisie nuque ; circle arrière gauche ; att cheville droite combinaison 2 : Pousser, saisie nuque ; circle droite bas ; att croisée G combinaison 3 : Pousser, saisie nuque ; circle droite bas ou circle arrière gauche ; DEFENSE ADV ; saisie nuque triceps ; snap ; passage arrière main à la cheville Pyramide pompe 8 abdo 25	08:00	Maxime Fiquet	Collectif complet	24	Lutte	1:45	35	45
Lundi - Après-midi	Échauffement 20 min avec travail d'appuis et de vitesse Éducatifs au sol sur les finales Travail technique sur l'attitude défense au sol Lutte au sol 10x 30"-30"	17:15	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	24	Lutte	2:00	55	75
Mardi - Matin	Test corde à sauter Circuit renfo profond Musculature 3x12reps SVT, DC	10:00	Maxime Fiquet	Groupe Renfo	1	Muscu	2:00	35	70
Mardi - Matin	Test corde à sauter Échauffement 10' sur ergo avec incrémentation 50W toutes les 2' 8x30" zone rouge bpm / 30" zone orange bpm + 1' burpees + 1' corde ondulatoire X4 Tirage machine 4x12 reps Squat nuque 4x12 reps	10:00	Isabelle Ladevèze	Groupe Endurance	4	Muscu	2:00	35	70
Mardi - Matin	Test corde à sauter Échauffement circuit 45" W - 20" R x12 ateliers Musculature 3x12reps DC, TB, Squat, SVT	10:00	Camille Fontaine	Collectif complet	19	Muscu	2:00	35	70
Mardi - Après-midi	15' échauffement Drill wrestling esquive att / footfire att / Downblock au signal partenaire 4x30"/30" 10' repetition technique Attaquant/défenseur départ dos à la zone ; jambe prise debout ; bras tête : sol 30"/30" x4 partenaires PPG	17:15	Maxime Fiquet	Collectif complet	24	Lutte	2:00	75	55

Séance du	Détail de la séance	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Mercredi - Après-midi	Randonnée - footing au Cambre d'Aze	13:00	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	24	Footing	5:00	10	100

Séance du	Détail de la séance	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Jeudi - Matin	Course sur le circuit du cross Travail de renfo du dos avec élastique + échelle de rythme Circuit au poids de corps 45" w - 20" R X3	10:00	Isabelle Ladevèze	Groupe 1	14	PPG	2:00	50	65
Jeudi - Matin	Échauffement Apprentissage des mouvements d'haltérophilie	10:00	Camille Fontaine	Groupe 2	25	Muscu	2:00	45	60

Séance du	Détail de la séance	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Jeudi - Après- midi	Échauffement 10' Test corde à grimper Lutte à thème au sol sur l'étape de défense 1 (la ventouse) Répétitions techniques sur les 3 solutions à partir de la saisie nuque-triceps Apprentissage d'une quatrième solution sur att à la cheville. Lutte totale 6x2'	17:15	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	24	Lutte		65	85

Séance du	Détail de la séance	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Vendredi - Matin	Course sur le circuit du cross Travail de renfo du dos avec élastique + échelle de rythme Circuit au poids de corps 45" w - 20" R X3	10:00	Isabelle Ladevèze	Groupe 2	22	PPG	2:00	50	65
Vendredi - Matin	Échauffement Apprentissage des mouvements d'haltérophilie	10:00	Camille Fontaine	Groupe 1	14	Muscu	2:00	45	65

Séance du	Détail de la séance	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Vendredi - Après-midi	1h lutte ouverte / Match 6min PPG	18:15	Maxime Fiquet	Collectif complet	24	Lutte	1:00	60	55
Vendredi - Après-midi	Test Luc léger Gym	17:15	Maxime Fiquet	Collectif complet	24	Gym	1:00	75	60