

 Planification par semaine

 Récap semaine test


2024 - 37 - Du 09/09 au 15/09

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Lundi - Matin	08:00	Maxime Fiquet	Collectif complet	18	Lutte	1:30	35	40
Lundi - Matin	10:00	Isabelle Ladevèze	Groupe nouveau	10	Footing	2:00	45	50

Détail de la séance

5' mobilité
 10' corde à sauter
 5' articulaire
 3' video
 45' technique : saisie nuque + 4 variantes

Parcours cross
 PPG portique

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Lundi - Après-midi	17:15	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	18	Lutte		60	45

Détail de la séance

5' activation
 10' traversées coordination et réactivité pied
 Sol : 20'
 Att ceinture de côté
 5x30"/30"
 Lutte debout : Révision de ce matin 15'
 Lutte à objectif att cheville
 6x2'
 PPG circuit

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Mardi - Matin	10:00	Maxime Fiquet	Groupe ancien	7	Lutte	2:00	30	45
Mardi - Matin	10:00	Camille Fontaine	Groupe nouveau	12	Muscu	2:00	40	50

Détail de la séance

5' activation
 10' révision lutte
 45' défense de jambe
 3x10min lutte
 PPG traversées mobilité et musculaire

Placements haltérophilie
 Circuit poids de corps

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Mardi - Après-midi	17:15	Maxime Fiquet	Collectif complet	18	Lutte	2:00	60	45
Mardi - Après-midi	17:15	Isabelle Ladevèze		1	Muscu	2:00	55	65

Détail de la séance

10' cardio, articulaire

Test corde

Exercices par deux lutte, sauts pieds joints, roulade avt ramper, tap esquivé, un 4 patte l'autre touche cheville, att cheville tête int, att cheville tête sous cheville.

20' technique :

Att double leg

5x3min lutte

PPG circuit cubain 10min

Warm up :

Y/T/W 4x6rep

gainage cuillère 4x40sec

tirage élastique 4x1min

Core :

DC haltères 5x12 rép 6kg r : 30"

Corde ondulatoire 6x1min r : 30"

élévation frontale 5x12rep r : 30' 10kg disque

Corde à grimper 6x1 corde r : 30"

enroulé d'épaule : 4x50rep r : 45"

Sangles suspension : 4x20rep r : 45"

Abdos obliques : 4x25rep D/G r : 30"

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Mercredi - Après-midi	14:00	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	18	Raid	3:00	45	60

Détail de la séance

Cohésion CNEC

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Jeuudi - Matin	10:15	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	19	Footing	2:00	40	45

Détail de la séance

Sentier sportif

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

Détail de la séance

20' échauffement

40' défense de jambe : cuisse à rebours

5x2' de lutte

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Vendredi - Matin	10:00	Isabelle Ladevèze	Groupe nouveau	1	Footing	2:00	45	50

Détail de la séance

Parcours cross

PPG portique