

📅

Récap semaine



Séance du	Séance	Détail de la séance	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Durée	Intensité	Volume
Lundi - Après-midi	Lutte	Test hongrois 15' échauffement traversées placement en garde 15' révision saisie triceps 3 variantes, saisie nuque 3 variantes 45min défense de jambe tête ext bascule + projection debout, décalage tête int + retrait de jambe passage arrière 8x 30"30" jambe prise circuit cardio x2	17:15	Maxime Fiquet	Collectif complet	24	2:00	70	65

Séance du	Séance	Détail de la séance	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Durée	Intensité	Volume
Mardi - Matin	PPG	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	Maxime Fiquet	Groupe Endurance	4	2:00	60	60
Mardi - Matin	Muscu	Musculation	10:00	Camille Fontaine	Groupe 1	17	2:00	55	55
Mardi - Matin	PPG	Parcours renfo D.C SDT	10:00	Maxime Fiquet	Groupe Renfo	3	2:00	45	50

Séance du	Séance	Détail de la séance	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Durée	Intensité	Volume
Mardi - Après-midi	Lutte	30" échauffement 2 match PPG Corde	17:15	Maxime Fiquet	Collectif complet	23	1:45	95	45
Mardi - Après-midi	Lutte	30" échauffement lilou 2 match PPG Corde	17:15	Maxime Fiquet	Collectif complet	1	1:45	95	45

Séance du	Séance	Détail de la séance	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Durée	Intensité	Volume
Mercredi - Après-midi	Footing	Bouillouse	13:00	Lilou	Collectif complet	24	3:00	50	70

Séance du	Séance	Détail de la séance	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Durée	Intensité	Volume
		4 tours stade							

Séance du	Séance	Détail de la séance	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Durée	Intensité	Volume
Jeudi - Matin	Footing	PPG : 10X10 tractions ; 10X10 abdo ; 10X10 souleve de terre ; 10X10 Dips ; 10X20 pas latéraux	10:00	Maxime Fiquet	Groupe 1	13	2:00	60	70
Jeudi - Matin	Muscu	musculaton	10:00	Camille Fontaine	Groupe 2	11	2:00	50	65

Séance du	Séance	Détail de la séance	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Durée	Intensité	Volume
Jeudi - Après-midi	Lutte	Test Luc léger 15' échauffement Lilou 15' révision défense de jambe 45' situation fondamentale : att tête ext : 3 variantes : saisir double leg, soulever adv passage arr, soulever adv passage entre deux jambes 10x30"/30" sur ce thème 1 match PPG Cardio x1	17:15	Maxime Fiquet	Collectif complet	24	2:00	70	70

Séance du	Séance	Détail de la séance	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Durée	Intensité	Volume
Vendredi - Matin	Lutte	Échauffement 20' avec travail de vitesse d'appuis Travail technique sur défense de jambes. Lutte à thème	10:00	Lilou Dupinay	Collectif complet	24	1:40	45	65

Séance du	Séance	Détail de la séance	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Durée	Intensité	Volume
Vendredi - Après-midi	Lutte	Échauffement individuel 10' Test Luc Léger Révisions techniques sur ce qui a été vu durant la semaine 20' Lutte ouverte 5x6'	17:15	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	24	2:00	70	70