

 Planification par semaine

 Récap semaine test


2024 - 38 - Du 16/09 au 22/09

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Lundi - Matin	08:00	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	18	Lutte	1:30	35	60

Détail de la séance

Échauffement
Circuit vitesse 25'
Travail technique sur bras-tête passage arrière.

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Lundi - Après-midi	17:15	Maxime Fiquet	Collectif complet	18	Lutte	2:00	35	60

Détail de la séance

Échauffement corde à sauter + test
Vitesse de pied et traversées de placement
Révisions techniques : att à la cheville 4 variantes + déf de jambe cuisse à rebours + bras-tête passage arrière.
PPG cardio

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Mardi - Matin	10:00	Maxime Fiquet	Groupe ancien	6	Lutte	1:45	35	70
Mardi - Matin	10:00	Camille Fontaine	Groupe nouveau	12	Muscu	2:00	50	70
Mardi - Matin	10:00	Maxime Fiquet	Groupe ancien	1	Muscu	1:45	35	70

Détail de la séance

Échauffement 20'
Travail technique sur amené au sol bras-tête + passage arrière
PPG pyramide 8
5 allers retours fessiers élastique

Échauffement mobilité + cardio + musculaire
Haltérophilie
Muscultation

warm up : corde infinie 2' V1 1' V2 2'V1
Y/T/W 2x8 rep
rotateur 2x10rep 2,5kg
tirage nuque barre + élastique 2x10

core : 6x20rep R*:1'15
1) DC bras tendus écartés complet
2) Pull Over sur steps
3) tirage penché disque
4) plat ventre bras écartés travail omoplates
5) élévation frontal disque (deltoïde)
6) curl biceps disque

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Mardi - Après-midi	17:15	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	18	Lutte	2:00	50	70

Détail de la séance

Échauffement 20'
 Test Luc Léger
 Travail technique sur attaque en rotation avec variantes pour faire chuter, enchaînement croisé
 Lutte ouverte 3x4'

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Mercredi - Après-midi	13:00	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	18	Footing	5:00	15	100

Détail de la séance

Randonnée au Cambre d'Aze

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Jeu di - Matin	10:00	Isabelle Ladevèze	Groupe ancien	7	PPG	1:45	60	50
Jeu di - Matin	10:00	Camille Fontaine	Groupe nouveau	12	Muscu	1:45	35	50

Détail de la séance

Gamme d'athlétisme
 Tour du cross chronométré
 Renfo rotateurs d'épaules avec élastiques
 PPG au portique Par deux, quand travail, l'autre se repose :
 - 20 tractions TRX
 - 20 abdos ramené de jambes TRX
 - 15 swings
 - 10 tractions
 - 10 abdos suspendus statiques
 - 20 pompes
 - 15 front squat
 X4 tours
 Musculation

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Jeu di - Après-midi	17:15	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	18	Repos			

Détail de la séance

Entretien pour Shazel, Léo, Zoé, Tom, Sam, Tayron, Soulayman.
 Étude et repos pour tous les autres

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Vendredi - Matin	10:00	Isabelle Ladevèze	Groupe ancien	7	Muscu	2:00	60	60
Vendredi - Matin	10:00	Maxime Fiquet	Groupe nouveau	12	PPG	2:00	50	60

Détail de la séance

Échauffement mobilité + Cardio + renfo musculaire
 Haltérophilie décomposition des mouvements
 - Épaulé
 o 2x5 tirage d'épaulé
 o 2x5 épaulé force + squat complet
 o 2x5 jeté d'épaulé
 o 2x5 épaulé complet
 - Arraché

Détail de la séance

- o 2x5 tirage d'arraché
- o 2x5 arraché force + squat complet
- o 2x5 arraché complet

Test 3 RM sur DC et Squat nuque

Gamme d'athlétisme

Tour du cross chronométré

Renfo rotateurs d'épaules avec élastiques

PPG au portique Par deux, quand travail, l'autre se repose :

- 20 tractions TRX
 - 20 abdos ramené de jambes TRX
 - 15 swings
 - 10 tractions
 - 10 abdos suspendus statiques
 - 20 pompes
 - 15 front squat
- X4 tours

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Vendredi - Après-midi	17:15	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	18	Gym	1:00	15	25
Vendredi - Après-midi	18:15	Maxime Fiquet	Collectif complet	18	Lutte	1:00	70	60

Détail de la séance

Gym au sol sur rotation arrière

Lutte ouverte

(6'debout - 4' au sol)x5