

 Récap semaine


Séance du	Séance	Détail de la séance	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Durée	Intensité	Volume
Lundi - Matin	PPG	Repérage du parcours du cross PPG au portique	11:45	Maxime Fiquet	Groupe 2	11	2:00	45	60

Séance du	Séance	Détail de la séance	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Durée	Intensité	Volume
Lundi - Après-midi	Lutte	Échauffement jeu 30' Travail de placement sur jambe prise Travail technique sur défense de jambe : demi-esquives + relance Lutte à thème : touche cheville - att/def - jambe prise tête ext - bras-tête - sol X4 PPG cordes / abdos / bondissements	17:15	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	24		70	55

Séance du	Séance	Détail de la séance	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Durée	Intensité	Volume
Mardi - Matin	Muscu	Échauffement circuit renfo 3 tours Squat nuque 5x12 reps Tirage machine 5x12 reps	10:00	Camille Fontaine	Groupe Renfo	3	2:00	80	35
Mardi - Matin	Muscu	Échauffement circuit DC - tirage - Squat - SVT : 10 reps - 7 reps - 5 reps - 3 reps max	10:00	Camille Fontaine	Collectif complet	17	2:00	80	35
Mardi - Matin	Muscu	Échauffement circuit Échauffement 10' sur ergo avec incrémentation 50W toutes les 2' 8x30" zone rouge bpm / 30" zone orange bpm + 1' burpees + 1' corde ondulatoire X4 DC et 10 reps - 7 reps - 5 reps - 3 reps max	10:00	Camille Fontaine	Groupe Endurance	4	2:00	80	35

Séance du	Séance	Détail de la séance	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Durée	Intensité	Volume
Mardi - Après-midi	Lutte	Échauffement dirigé + vitesse 2-3 matchs arbitrés Explications de la course du Carlit	17:15	Maxime Fiquet	Collectif complet	24	2:00	100	20

Séance du	Séance	Détail de la séance	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Durée	Intensité	Volume
Mercredi - Après-midi	Footing	Carlit !!	12:00	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	24	6:00	60	100

Séance du	Séance	Détail de la séance	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Durée	Intensité	Volume
-----------	--------	---------------------	-------	-------	--------	----------	-------	-----------	--------

Séance du	Séance	Détail de la séance	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Durée	Intensité	Volume
Jeudi - Matin	Muscu	1 circuit 40"/20" Test 3RM partie 2	10:00	Camille Fontaine	Collectif complet	24	2:00	50	65

Séance du	Séance	Détail de la séance	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Durée	Intensité	Volume
Jeudi - Après-midi	Lutte	10' échauffement Lilou 10' répétitions technique saisie nuque 3 variantes 20' révision situation fondamentale : jambe prise tête ext 10x30"/30" lutte à thème 1 match PPG coréenne	17:15	Maxime Fiquet	Collectif complet	24	2:00	60	75

Séance du	Séance	Détail de la séance	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Durée	Intensité	Volume
Vendredi - Matin	Footing	reconnaissance du parcours du cross + PPG portique 10x10 traction ; 10x10 Dips ; 10x10 Abdo sangles	10:00	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	24	2:00	35	55

Séance du	Séance	Détail de la séance	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Durée	Intensité	Volume
Vendredi - Après-midi	Lutte	15' échauffement + 10' jeux 1h lutte ouverte PPG montée de corde	17:15	Maxime Fiquet	Collectif complet	24	2:00	55	60