


 Planification par semaine

 Récap semaine test


2024 - 39 - Du 23/09 au 29/09

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Lundi - Matin	08:00	Maxime Fiquet	Collectif complet	18	Lutte	1:45	50	65

Détail de la séance

15' échauffement - 5' mobilité - 10' traversées coordination

50' révision attaques cheville + Double jambes

15' sol croisé cheville

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Lundi - Après-midi	17:15	Maxime Fiquet	Collectif complet	18	Lutte	2:00	80	60

Détail de la séance

20' échauffement - traversées coordination + avec partenaire

2x5' répétition technique

lutte à thème :

1) insaisissable 30"/30" x 3

Attaquant : doit faire reculer Défenseur : mains dans le dos

2) Insaisissable 30"/30" x 3

Attaquant : doit prendre un contrôle Défenseur : doit être insaisissable

3) Défenseur laisse attaquer une jambe 30"/30" x 3

4) Jambe prise 30"/30" x 3

5) Bras tête 30"/30" x 3

2x4min match

PPG

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Mardi - Matin	10:00	Maxime Fiquet	Groupe ancien	7	Lutte	2:00	50	65
Mardi - Matin	10:00	Camille Fontaine	Groupe nouveau	12	Muscu	2:00	50	65

Détail de la séance

Échauffement

10min corde à sauter

20x30sec shadow wrestling (snap / shot / pepsy / level change / circle / sprawle / foot fire / downblock)

Core

10min att au jambe 4 variantes

45min fake att / amené au sol / passage arr

PPG

Pompe face à face touch hand x50

Abdos 4x25 deux deux main aux chevilles

50 souplesses arr

Détail de la séance

Musculation
Test 3RM

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Mardi - Après-midi	17:15	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	18	Lutte	2:00	100	75

Détail de la séance

3 match
PPG cardio

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Mercredi - Après-midi	13:00	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	18	Footing	3:00	80	80

Détail de la séance

Bouilllouse

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Jeu-di - Matin	10:00	Maxime Fiquet	Groupe ancien	7	Lutte	2:00	45	75
Jeu-di - Matin	10:00	Camille Fontaine	Groupe nouveau	12	Muscu	2:00	70	65

Détail de la séance

Échauffement

10min corde à sauter

20x30sec shadow wrestling (snap / shot / pepsy / level change / circle /sprawle / foot fire / downblock)

Core

10min att au jambe 4 variantes

20min fake att / amené au sol / passage arr

25 croisé de cheville

PPG

Pompe face à face touch hand x50

Abdos 4x25 deux deux main aux chevilles

50 souplesses arr

Musculation

Test 3RM

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Jeu-di - Après-midi	18:15	Maxime Fiquet	Collectif complet	18	Lutte	1:00	60	55
Jeu-di - Après-midi	17:15	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	17	Lutte	2:00	80	65
Jeu-di - Après-midi	17:15	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	18	Gym	1:00	55	60

Détail de la séance

(6min lutte + 2x2min sol) x3

40min échauffement Jeux

Traversées coordination + avec partenaire

2x5' répétition technique

Détail de la séance

lutte à thème :

1) insaisissable 30"/30" x 2

Attaquant : doit faire reculer Défenseur : mains dans le dos

2) Insaisissable 30"/30" x 2

Attaquant : doit prendre un contrôle Défenseur : doit être insaisissable

3) Défenseur laisse attaquer une jambe 30"/30" x 2

4) Jambe prise 30"/30" x 2

5) Bras tête 30"/30" x 2

6) Sauteur de haie 30"/30" x 2

7) Sol 30"/30" x 2

PPG circuit cubain 15min x2

gym

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Vendredi - Matin	10:00	Maxime Fiquet	Groupe nouveau	12	Lutte	2:00	55	65
Vendredi - Matin	10:00	Isabelle Ladevèze	Groupe ancien	7	Muscu	2:00	70	70

Détail de la séance

Échauffement

10min corde à sauter

20x30sec shadow wrestling (snap / shot / pepsy / level change / circle /sprawle / foot fire / downblock)

Core

10min att au jambe 4 variantes

45min fake att / amené au sol / passage arr

PPG

Pompe face à face touch hand x50

Abdos 4x25 deux deux main aux chevilles

50 souplesses arr

Muscultation

Test 3RM

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Vendredi - Après-midi	17:15	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	1	Lutte	2:00	80	65

Détail de la séance

40min échauffement Jeux

Traversées coordination + avec partenaire

2x5' répétition technique

lutte à thème :

1) insaisissable 30"/30" x 2

Attaquant : doit faire reculer Défenseur : mains dans le dos

2) Insaisissable 30"/30" x 2

Attaquant : doit prendre un contrôle Défenseur : doit être insaisissable

3) Défenseur laisse attaquer une jambe 30"/30" x 2

4) Jambe prise 30"/30" x 2

5) Bras tête 30"/30" x 2

6) Sauteur de haie 30"/30" x 2

7) Sol 30"/30" x 2

PPG circuit cubain 15min x2