

📅 Récap semaine



Séance du	Séance	Détail de la séance	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Durée	Intensité	Volume
Lundi - Matin	Lutte	Retour compétition - athlète 360 Analyse match 2x10min sport co 15min lutte	10:00	Maxime Fiquet	Collectif complet	24	1:45	40	50

Séance du	Séance	Détail de la séance	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Durée	Intensité	Volume
Lundi - Après-midi	Lutte	10' échauffement 5' jeux 10' shadow 15' révisions saisie nuque 20' lutte ouverte PPG corde	17:15	Maxime Fiquet	Collectif complet	24	1:15	45	65

Séance du	Séance	Détail de la séance	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Durée	Intensité	Volume
Mardi - Matin	Randonnée	Marche	10:00	Maxime Fiquet	Collectif complet	24	2:00	30	55

Séance du	Séance	Détail de la séance	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Durée	Intensité	Volume
Mardi - Après-midi	Lutte	10' échauffement Lilou 5' Jeux 10' shadow 15' technique att cheville + enchaînement croisé 20' lutte ouverte PPG pyramide de pompe	17:15	Maxime Fiquet	Collectif complet	24	1:15	45	50

Séance du	Séance	Détail de la séance	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Durée	Intensité	Volume
Mercredi - Après-midi	Sport co	Baseball	14:00	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	24	3:00	40	50

Séance du	Séance	Détail de la séance	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Durée	Intensité	Volume
Jeudi - Matin	Muscu	4 tours + PPG	10:00	Camille Fontaine	Groupe 2	7	2:00	60	60
Jeudi - Matin	Muscu	musculatation	10:00	Camille Fontaine	Groupe 1	16	2:00	60	60

Séance du	Séance	Détail de la séance	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Durée	Intensité	Volume
Jeudi - Matin	Muscu	musculaton4 tours + PPG	10:00	Camille Fontaine	Groupe 2	1	2:00	60	60

Séance du	Séance	Détail de la séance	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Durée	Intensité	Volume
Jeudi - Après-midi	Lutte	10' Shadow 10' répétitions techniques 40' sol ceinture haute + ramassement de bras 10x 30"/30" sol PPG coréennes	17:15	Maxime Fiquet	Collectif complet	24	1:30	55	55

Séance du	Séance	Détail de la séance	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Durée	Intensité	Volume
Vendredi - Matin	Lutte	30' échauffement vitesse répétitions techniques 4x4min match	10:00	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	24	1:15	75	60

Séance du	Séance	Détail de la séance	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Durée	Intensité	Volume
Vendredi - Après-midi	Lutte	Gymnastique : Flip arrière 1h Lutte 2x2' max de répétitions / 5x4' lutte ouverte Étirements / relaxation	17:15	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	24	1:45	50	70