

 Planification par semaine

 Récap semaine test


2024 - 40 - Du 30/09 au 06/10

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Lundi - Matin	08:00	Maxime Fiquet	Collectif complet	18	Lutte	1:30	45	70

Détail de la séance								
15min sur la stratégie de match								
10min Échauffement par partenaire								
Technique 45min Tap / fake / attaque double jambes								
Pyramide de pompes 9 par deux Pyramide abdos 30 par deux								

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Lundi - Après-midi	17:15	Maxime Fiquet	Collectif complet	1	PPG	2:00	60	70
Lundi - Après-midi	17:15	Maxime Fiquet	Collectif complet	17	Lutte	2:00	60	70

Détail de la séance								
Échauffement 10' épaule Circuit training W=1' - R=30"								
Échauffement 20' Travail de vitesse d'appui Répétitions techniques enchaînement debout-sol 15'								
Lutte à thème :								
1) Sumo dans les petites zones 10'								
2) Dans la grande zone att/def. Objectif : att : faire sortir uniquement def : insaisissable ; mobile 3x30"-30"								
3) Dans la grande zone att/def. Objectif : att : droit d'attaquer ou faire sortir def : attaque autorisée 3x30"-30"								
4) Dans la grande zone att/def. Position départ : attaque "anticipée" quadrupédie en bord de zone 3x30"-30"								
5) Dans la grande zone att/def. Position de départ jambe prise debout en bord de zone 3x30"-30"								
6) Dans la grande zone att/def. Bras dessus/dessous								
3x4min match								
PPG Cardio (1' / 30" x 14)x2								

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Mardi - Matin	10:00		Groupe ancien	7	Lutte	2:00	50	70
Mardi - Matin	10:00		Groupe nouveau	12	Muscu	2:00	60	60

Détail de la séance								
10min échauffement shadow wrestling ; 10 jeux handball								
1h technique : attaque à la cheville à distance + variantes								
PPG : 7x1 Montées de cordes ; portés partenaires squat 5x10 ; 5x1aller/retour abdos slide tapis								
Muscultation								

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Mardi - Après-midi	17:15		Collectif complet	18	Lutte	2:00	65	55

Détail de la séance

Échauffement 20' + vitesse
 Répétitions techniques individuelles.
 Travail tactique sur la zone att/ def + lutte à thème

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Mercredi - Après-midi	11:00		Collectif complet	16	Footing	5:00	35	100

Détail de la séance

Course de Carlit

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Judi - Matin	10:00		Groupe ancien	7	PPG		50	60
Judi - Matin	10:00		Groupe nouveau	12	Muscu	2:00	50	65

Détail de la séance

Échauffement et gammes athlétiques
 Tour du cross chronométré
 Circuit renfo par binômes W=40"-R=20" x3
 1) Tractions
 2) Épaulé
 3) Dips
 4) Squat
 5) Pompes
 6) Abdos sangles
 7) Swing
 8) Montée sprint
 9) Abdos obliques
 10) Lombaires

Musculation

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

Détail de la séance

Échauffement jeux 30'
 Éducatif sur croisé de cheville et travail technique
 Lutte à thème sur croisé de cheville 4x30"-30"
 Lutte au sol complète 4x(30"-30") 4x(10"-10")
 Éducatifs jambes prises et travail technique sur def de jambe quand l'adversaire s'est relevé avec la jambe
 Lutte à thème jambe prise 8x(30"-30")
 PPG grimpé de corde

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Vendredi - Matin	10:00		Groupe nouveau	12	PPG		45	70
Vendredi - Matin	10:00	Maxime Fiquet	Groupe ancien	7	Muscu	2:00	50	60

Détail de la séance

Échauffement et gammes athlétiques
Tour du cross chronométré
Circuit renfo par binômes W=40"-R=20" x3
1) Tractions
2) Épaulé
3) Dips
4) Squat
5) Pompes
6) Abdos sangles
7) Swing
8) Montée sprint
9) Abdos obliques
10) Lombaires

Musculation

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Vendredi - Après-midi	18:15		Collectif complet	18	Lutte	1:00	60	80
Vendredi - Après-midi	17:15		Collectif complet	18	Gym	1:00	25	25

Détail de la séance

3x10' lutte ouverte
Entraînement individuel
Gym au sol avec Valentin Hochard