

 Récap semaine


Séance du	Séance	Détail de la séance	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Durée	Intensité	Volume
Lundi - Matin	Lutte	Échauffement mobilité + éducatifs lutte Travail de garde, saisie et pousse Travail technique sur les passage arrières depuis une saisie coude (advs qui pose main à la nuque).	08:00	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	24	1:30	30	60

Séance du	Séance	Détail de la séance	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Durée	Intensité	Volume
Lundi - Après-midi	Lutte	10' Échauffement 10' Shadow 20' révisions techniques Tournante : 1 et 2 navettes 30" ; 1 et 3 luttent 1' ; 1 et 2 luttent 1' ; 30" pause ; 1 et 3 navette 30" ; 1 et 2 luttent 1' ; 1 et 3 luttent 1' Numéro 2 Numéro 3	17:15	Maxime Fiquet	Collectif complet	24	2:00	70	60

Séance du	Séance	Détail de la séance	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Durée	Intensité	Volume
Mardi - Matin	Muscu	Endurance	10:00	Maxime Fiquet	Groupe Endurance	1	2:00	60	70
Mardi - Matin	Muscu	Musculation	10:00	Isabelle Ladevèze	Groupe Renfo	22	2:00	60	70
Mardi - Matin	Muscu	Renfo	10:00	Isabelle Ladevèze	Groupe Renfo	1	2:00	60	70

Séance du	Séance	Détail de la séance	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Durée	Intensité	Volume
Mardi - Après-midi	Lutte	20' échauffement 10' répétition technique 4x30"/30" par thème Jambe prise debout ; jambe prise tête ext ; tête int ; saisie hanche latérale ; bras tête ; sauteur de haie ; att / def total	17:15	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	24	2:00	70	70

Séance du	Séance	Détail de la séance	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Durée	Intensité	Volume
Mercredi - Après-midi	Théorie	Classeur, règlement	16:00	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	24	2:00		50
Mercredi - Après-midi	Sport co	Football	14:00	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	24	1:30	45	60

Séance du	Séance	Détail de la séance	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Durée	Intensité	Volume
Jeudi - Matin	PPG	4 tours + PPG	10:00	Maxime Fiquet	Collectif complet	24	2:00	70	70

Séance du	Séance	Détail de la séance	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Durée	Intensité	Volume
Jeudi - Après-midi	Lutte	Échauffement vitesse Tests PAHN : - corde à sauter - Gainage - proprioception - compréhension technique - combativité	17:15	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	24	2:00	60	50

Séance du	Séance	Détail de la séance	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Durée	Intensité	Volume
Vendredi - Matin	Lutte	30' échauffement vitesse technique 4x4min lutte 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	Séance individuelle	17:15	Maxime Fiquet	Collectif complet	24	1:30	45	60