

 Planification par semaine

 Récap semaine test


2024 - 41 - Du 07/10 au 13/10

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Lundi - Matin	08:00	Maxime Fiquet	Collectif complet	18	Lutte	1:30	50	55

Détail de la séance								
10' corde à sauter								
5' articulaire								
5' shadow wrestling								
Video attaque à la cheville à distance								
50min technique attaque à la cheville								
20' PPG pyramide pompe 8								
Pyramide abdos 35								

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Lundi - Après-midi	17:15	Maxime Fiquet	Collectif complet	9	Lutte	2:00	80	60
Lundi - Après-midi	17:15	Maxime Fiquet	Collectif complet	5	Lutte	2:00	80	60

Détail de la séance								
Échauffement 20'								
Circuit mobilité et vitesse d'appuis								
Répétitions techniques individuelles 15'								
Lutte à thème : 3x(1'-1' att-def) / 3x(30"-30") zone / 3x(30"-30") bras-tête par dessus / 3x(30"-30") jambe prise / 3x(30"-30") sol / 6x(10"-10") fin de match 2 pts d'avance								
Lutte par groupe de 3, tournante au point marqué 15'								
PPG								
Échauffement 20'								
Circuit mobilité et vitesse d'appuis								
Répétitions techniques individuelles 15'								
Lutte à thème : 3x(1'-1' att-def) / 3x(30"-30") zone / 3x(30"-30") bras-tête par dessus / 3x(30"-30") jambe prise / 3x(30"-30") sol / 6x(15"-15") fin de match 2 pts d'avance								
Lutte par groupe de 3, tournante au point marqué 15'								
PPG cardio								

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Mardi - Matin	10:00	Camille Fontaine	Groupe nouveau	12	Muscu	2:00	60	60
Mardi - Matin	10:00	Maxime Fiquet	Groupe ancien	7	Lutte	2:00	35	75

Détail de la séance								
Échauffement								
Protocole de posture								
Haltérophilie								
Circuit training renfo général								
Échauffement + protocole de posture								
Travail technique sur attaque à distance à la cheville								
Circuit PPG								
Tirage horizontal 5x15rep								
abdo sangles 5x15rep								
Pull Over 5x15rep								

Détail de la séance

Élévations latérales 5x15rep

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Mardi - Après-midi	17:15	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	18	Lutte	2:00	65	75

Détail de la séance

Échauffement 20'

Rappel technico-tactique sur le travail de zone

Lutte à thème sur la zone 10x(30"-30")

Travail technique au sol sur enchaînement debout-sol jambe croisée.

Lutte ouverte avec enchaînement au sol obligatoire 4x4'

PPG cordes

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Mercredi - Après-midi	14:00	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	18	Sport co	2:00	15	15
Mercredi - Après-midi	16:00	Isabelle Ladevèze	Groupe nouveau	12	Théorie	1:30		
Mercredi - Après-midi	16:00	Maxime Fiquet	Groupe ancien	6	Théorie	1:30		

Détail de la séance

Base-ball

Étude du règlement et de l'appariement

Présentation de la formation animateur, les diplômes de lutte et le club de lutte

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Jeu-di - Matin	10:00	Isabelle Ladevèze	Groupe ancien	6	PPG	2:00	50	60
Jeu-di - Matin	10:00	Camille Fontaine	Groupe nouveau	12	Muscu	2:00	60	70

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

Échauffement protocoles de posture

Haltéro

Circuit renfo général

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

Détail de la séance

Échauffement jeux

Travail technique sur attaque/défense à la cheville à distance.

Lutte 1x6' - 4x2' - 6x1'

PPG Cardio 2x10'

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Vendredi - Matin	10:00	Isabelle Ladevèze	Groupe nouveau	12	PPG	2:00	40	70
Vendredi - Matin	10:00	Maxime Fiquet	Groupe ancien	6	Muscu	2:00		

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

Échauffement protocoles de posture

1- Squat 4x8rep 70% => Jumpbox départ à genou 3rep explo 2- lombaire iso + tirage 4x15rep 3- DC 4x8rep 70% => Pompes explo 3rep 4- Sangles suspension 4x10rep + 5kg 5- Arraché 4x8rep 6- Soulevé de terre 4x8rep => swing 3rep explo

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Vendredi - Après-midi	18:00	Maxime Fiquet	Collectif complet	18	Lutte	1:30	70	55
Vendredi - Après-midi	17:15	Valentin Hochard	Collectif complet	18	Gym	1:00	15	50

Détail de la séance

4x10 lutte ouverte

15' Circuit cubain

Gym au sol sur ATR