

 Planification par semaine

 Récap semaine test


2024 - 42 - Du 14/10 au 20/10

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Lundi - Matin	08:00	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	18	Lutte	1:30	35	60

Détail de la séance

Échauffement + vitesse.
Travail technique sur att/def passage de haie

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Lundi - Après-midi	10:30	Maxime Fiquet	Collectif complet	18	Lutte		70	70

Détail de la séance

15' échauffement appuis de pied
2x4' shadow application mobile
5' répétition indiv ; 5' technique saisie nuque
25' apprentissage def sauteur de haie
Lutte à thème : Tête ext jbe prise 30"/30" x 4 ; 1'/1' x3 sans saisie ; 1'/1' x3 avec saisie
6' match ; PPG 5x1 corde ; 4x15 pompes step ; 4x15 abdos ; 4x8 squat avec partenaire

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Mardi - Matin	10:00	Maxime Fiquet	Groupe ancien	7	Lutte	2:00	45	70

Détail de la séance

5' échauffement indiv 15' sport co handball
50' technique passage arrière
PPG Pyramide pompe 9 ; abdos 35 ; 25 lombaires

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Mardi - Après-midi	17:15	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	18	Lutte	2:00	100	20

Détail de la séance

Échauffement 30 min individuel
3 matchs arbitrés
Rappel sur la gestion et attitude en compétition

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Mercredi - Après-midi	14:00	Maxime Fiquet	Collectif complet	18	Lutte	2:00	45	65
Mercredi - Après-midi	16:30	Isabelle Ladevèze	Groupe nouveau	12	Théorie	1:30		
Mercredi - Après-midi	16:30	Maxime Fiquet	Groupe ancien	7	Théorie	1:00		

Détail de la séance

5' échauffement articulaire ; 15' jeux de balle
 20' technique indiv
 50' technique passage arr
 Circuit cubain 15'

Appariement d'une compétition et utilisation de Smoothcomp

BF1

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

Détail de la séance

10' protocole posture ; Luc léger
 40'/20" : Traction ; pompe ; abdos twist ; lombaire ; good morning ; arraché ; squat ; swing ; deltoïde ; curl x 4

Échauffement + protocole de mobilité
 Haltérophilie et musculation

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Jeu-di - Après-midi	17:15	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	18	Lutte	2:00	85	75

Détail de la séance

5' échauff arti ; 25' jeux
 15' révision lutte passage arr
 Lutte à thème : 30"/30" x3 att/def ; 30"/30" x3 zone ; 30"/30" x3 jambe prise ; 30"/30" x3 bras tête ; 30"/30" x3 sauteur de haie ; 30"/30" x3 sol.
 4x5' match

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Vendredi - Matin	10:00	Maxime Fiquet	Groupe ancien	6	Muscu	2:00	50	70

Détail de la séance

Échauffement + protocole de mobilité
 Musculation

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Vendredi - Après-midi	18:00	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	18	Lutte	1:00	50	55
Vendredi - Après-midi	17:15	Valentin Hochard	Collectif complet	18	Gym	1:00	25	40

Détail de la séance

5' échauff ; 6x10" lutte ouverte

Gym au sol sur rotations arrières