

Récap semaine test



2024 - 45 - Du 04/11 au 10/11

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Lundi - Après-midi	17:15	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	18	Lutte	2:00	40	60

Détail de la séance

Bilan du TNR de Dijon
 Échauffement 20' + éducatifs au sol
 Travail technique sur défense de ceinture de côté
 Lutte au sol 1x4' - 6x(30"-30")
 PPG individualisée

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Mardi - Matin	10:00	Camille Fontaine	Groupe nouveau	12	Muscu	2:00	60	50
Mardi - Matin	10:00	Maxime Fiquet	Groupe ancien	7	Lutte	2:00	50	65

Détail de la séance

Échauffement
 Protocole renfo individualisé
 Musculation

Échauffement 20'
 Travail technique sur attaque à la cheville à distance

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Mardi - Après-midi	17:15	Maxime Fiquet	Collectif complet	18	Lutte	2:00	50	60

Détail de la séance

Échauffement 20'
 10' Répétitions techniques individuelles avec liaison debout-sol. 40' Travail technique sur défense de jambe. Lutte à thème 2x30"/30" : laisser attaquer et défendre ; Jambe prise debout ; jambe prise au sol ; jambe prise tête intérieure ; sauteur de haie 1 match 2x2min Circuit navette 1'w/30"w

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Mercredi - Après-midi	16:30	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	18	Théorie	1:30		
Mercredi - Après-midi	13:30	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	18	Autres	3:00		

Détail de la séance

Apport théorique sur l'alimentation

Rangement du local ski

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Jeudi - Matin	10:00	Camille Fontaine	Groupe ancien	7	Muscu	2:00	45	60

Détail de la séance

Échauffement

Protocole de renfo individuel

Musculature

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Jeudi - Après-midi	17:15	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	17	Lutte	2:00	60	70
Jeudi - Après-midi	17:15	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	1	Lutte	2:00	60	70

Détail de la séance

Échauffement jeux 30'

Répétitions techniques individuelles avec liaison debout-sol

Travail technique sur défense de jambe

Lutte à objectifs

Échauffement jeux 30'

Travail sur bras dessous

Lutte à thème

Lutte à objectifs