

Récap semaine test



2024 - 46 - Du 11/11 au 17/11

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

Détail de la séance

Échauffement + protocole de renforcement  
Musculature force sous-max + explo

Echauffement protocole renfo 10min répétition technique ; 30min techniques individualisée ; 15min lutte ouverte ; Pyramide pompe, abdo, lombaire

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Mardi - Après-midi	17:15	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	18	Lutte		60	70

Détail de la séance

Bilan de compétition  
Échauffement 20' + vitesse d'appuis. Éducatifs + Travail technique sur les attaques aux jambes de face. Lutte ouverte 6x3'. PPG individualisée

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Mercredi - Après-midi	13:30	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	18	Natation	1:30	35	55

Détail de la séance

Échauffement 200m. Éducatifs respiration crawl. 10x 50m crawl. Travail d'apnée. Courses en relais.

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Jeudi - Matin	10:00	Isabelle Ladevèze	Groupe ancien	5	VMA	1:30	60	70
Jeudi - Matin	10:00	Camille Fontaine	Groupe nouveau	12	Muscu	2:00	55	60
Jeudi - Matin	10:00	Isabelle Ladevèze	Groupe ancien	1	VMA	1:30	60	70

#### Détail de la séance

Échauffement

VMA 2x4' à 85% / 2x4' à 100% / 4x2' à 120%. r=1' R=2'

Échauffement + Protocole renfo

Musculation force sous-max + explo

Échauffement skiErg 5' Rotateur interne 4x10rep 3kg fixateur de scapula 4x10rep élastique séance : 1) tirage 10rep x 4 24kg r°=45° 2) lombaire 10rep x 4 medecine ball 10kg 3) élévation latérale fixateur de scapula 10rep x 4 5kg 4) traction élastique 10rep x 4. 5) sangle abdominale 10rep x 4 5kg 6) abdo twist 10rep x 4 12kg

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Jeudi - Après-midi	17:15	Valentin Hochard	Collectif complet	18	Gym	1:00	25	35

#### Détail de la séance

Gym au sol

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Vendredi - Matin	10:00	Maxime Fiquet	Groupe nouveau	1	PPG	1:30	70	70
Vendredi - Matin	10:00	Maxime Fiquet	Groupe ancien	1	PPG	2:00	55	60
Vendredi - Matin	10:00	Maxime Fiquet	Groupe ancien	1	PPG	2:00	55	60
Vendredi - Matin	10:00	Maxime Fiquet	Groupe ancien	4	Muscu	2:00	55	60
Vendredi - Matin	10:00	Isabelle Ladevèze	Groupe nouveau	11	VMA	1:30	70	70

**Détail de la séance**

5' airbike bloc 1 : x10 50" airbike 144watt 15" D.C 25kg bloc 2 : x10 50" Airbike 15" D.C militaire kettbell 8kg bloc 3 : x10 50" Airbike 15" Tirage 45kg bloc 4 : 6x40 crunch 8kg

5' airbike bloc 1 : x10 50" airbike 210watt 15" D.C 50kg bloc 2 : x10 50" Airbike 15" 16kg kettbell D.C militaire kettbell 8kg bloc 3 : x10 50" Airbike 15" Tirage 50kg bloc 4 : 6x40 crunch 12kg

5' skierg bloc 1 : x10 50" skierg 100watt 15" tirage élastique bloc 2 : x10 50" skierg 15" D.C militaire kettbell 8kg bloc 3 : x10 50" skierg 15" Tirage 35kg bloc 4 : 6x40 crunch 8kg

Échauffement + Protocole renfo  
Musculature force sous-max + explo

VMA 2X4' à 85% / 2x4' à 100% / 4x2' à 120%. r=1' R=2'

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Vendredi - Après-midi	17:15	Maxime Fiquet	Collectif complet	18	Lutte	2:00	65	70

**Détail de la séance**

10' Échauffement appuis 10min répétition technique 25min défense de jambe 25min sauteur de haie 4x4min match Circuit cubain 20'