

Récap semaine test

2024 - 47 - Du 18/11 au 24/11

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Lundi - Matin	08:00	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	17	Lutte	1:30	35	45
Lundi - Matin	08:00	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	1	Muscu	1:30	60	45

Détail de la séance

Video JO2024 Sarah Hilderbrandt 5' échauffement 6x20"/20" lutte à thème 45min technique position jambe prise arrière 10min lutte à thème

Video JO2024 Sarah Hilderbrandt bloc 1x10 : 50" Airbike 160watt ; 15" tirage 35kg bloc 2x10 : 50" Airbike 160watt ; 15" Rowing 16kg bloc 3 : 50" Airbike 160watt ; 15" D.C 20kg bloc 4 : abdos

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Lundi - Après-midi	17:15	Maxime Fiquet	Collectif complet	1	Muscu	2:00	80	40
Lundi - Après-midi	17:15	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	17	Lutte	2:00	80	40

Détail de la séance

Échauffement 5' skierg bloc 1x10 : 2' airbike 322watt r : 30" bloc 2 : 4x40crunch 5kg bloc 3 : 4x40rep lombaires projection 4kg bloc 4 : 4x20rep sangle suspension

Échauffement 20' + vitesse d'appuis

Travail tactique sur la gestion de fin de match sur l'attaquant. Lutte à objectif : 15x(30"30")

PPG navette

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Mardi - Matin	10:00	Maxime Fiquet	Groupe ancien	1	Muscu	2:00	35	60
Mardi - Matin	10:00	Camille Fontaine	Groupe nouveau	12	Muscu	2:00	70	55
Mardi - Matin	10:00	Maxime Fiquet	Groupe ancien	6	Lutte	2:00	35	60

Détail de la séance

Airbike 5' 4x10rep fixateurs de scapula r°45 4x10rep rotateurs internes 4x10rep rotateurs externes r°45 1- 6x10rep Tractions lestées excentrique 4" r°2' 2- 6x10rep Deltoïdes élévation épaule 12kg r°1'15 3- 6x10 cou r°1'15 4- 6x10rep avant-bras 10kg R°1'15 5- 6x10rep main (moto) r°1'15

Bain froid

**Détail de la séance**

Échauffement cardio + protocole individualisé de renforcement  
Haltérophilie musculation

Protocoles de renforcement individualisés + 20' échauff  
Lutte technique individualisée

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Mardi - Après-midi	17:15	Maxime Fiquet	Collectif complet	18	Lutte	2:00	100	30

**Détail de la séance**

Échauffement 30' type compétition  
3 ou 4 matchs arbitrés. PPG individualisée

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Mercredi - Après-midi	14:00	Maxime Fiquet	Groupe nouveau	18	Sport co	2:00	5	5

**Détail de la séance**

Base Ball

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Judi - Matin	10:00	Camille Fontaine	Groupe nouveau	12	Muscu	2:00	70	55
Judi - Matin	10:00	Maxime Fiquet	Groupe ancien	7	VMA	2:00	85	60

**Détail de la séance**

Échauffement cardio + protocole renfo  
Haltéo + muscu

Échauffement. VMA sur 18m : 1x2' 100% R=4' / 6x1' 110% r=1' R=6' / 10x30" 120% r=30"  
Protocole de renforcement infdividualisé

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Judi - Après-midi	17:15	Maxime Fiquet	Collectif complet	18	Lutte	2:00	90	60

**Détail de la séance**

**Détail de la séance**

Simulation animation séance Gor

15' répétitions techniques individuelle. Lutte à thème : Jambe prise debout / jambe prise allongé / jambe prise derrière / bras-tête par dessus / quadrupédique arrière / sol. 4x(30"-30") sur chaque thème. Match 6'. PPG individualisée

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Vendredi - Matin	10:00	Maxime Fiquet	Groupe ancien	6	Muscu	2:00	70	55
Vendredi - Matin	10:00	Isabelle Ladevèze	Groupe nouveau	12	VMA	2:00	80	70

**Détail de la séance**

Échauffement cardio + protocole renfo

Haltéro - musculation

Échauffement. VMA sur 18m : 1x2' 100% R=4' / 6x1' 110% r=1' R=6' / 10x30" 120% r=30"

Protocole de renforcement infdividualisé

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Vendredi - Après-midi	17:15	Valentin Hochard	Groupe nouveau	18	Gym	1:00	5	15

**Détail de la séance**

Gymnastique au sol