

⌚ Planification par semaine

📅 Récap semaine

^

Séance du	Séance	Détail de la séance	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Durée	Intensité	Volume
Lundi - Matin	Lutte	10' échauff jeux 15' répétitions techniques 45' situation quadrupédiqe att et def	08:00	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	24		25	60
Lundi - Après-midi	Lutte	20' échauff + jeux 30min révisions techniques indiv Vitesse repetition technique 4x5min lutte ouverte	17:15	Maxime Fiquet	Collectif complet	24	1:30	50	60
Mardi - Matin	Muscu	Test 3RM	10:00	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	24	2:00	80	25
Mardi - Après-midi	Repos	Bain de Saint-Thomas	17:15	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	24	2:00		
Mercredi - Après-midi	Ski de fond	Ski de fond	13:30	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	24	4:00	45	70
Jeudi - Matin	Lutte	Fin des tests 3 RM Lutte : répétitions techniques individuelles 15' Match : 3x6'	11:00	Maxime Fiquet	Collectif complet	24	1:30	80	55

Séance du	Séance	Détail de la séance	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Durée	Intensité	Volume
Jeudi - Après-midi	Lutte	30' échauff + jeux 7x5min lutte ouverte	17:15	Maxime Fiquet	Collectif complet	24	1:20	50	65