

Récap semaine test



2024 - 48 - Du 25/11 au 01/12

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Lundi - Matin	08:00	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	18	Lutte	1:30	35	70

Détail de la séance

Échauffement 20' + éducatifs au sol. Travail techniques sur bascule et enchaînements.

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

Détail de la séance

Échauffement 5' 10x2' low 80rpm résistance 10 speed 2' 100rpm résistance 12

Échauffement 20 + éducatifs au sol

Travail technique sur bascule et enchaînement. Lutte au sol 12x(30"-30")

Lutte duo-duel 6x(1'-1'). Lutte ouverte 6'

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Mardi - Matin	10:00	Camille Fontaine	Groupe nouveau	12	Muscu	2:00	90	35

Détail de la séance

Échauffement cardio + protocole de renforcement

Tests 3RM sur développé-couché, tirage banc, soulevé de terre et squat nuque.

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Mardi - Après-midi	17:15	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	18	Lutte	2:00	75	55

Détail de la séance

Échauffement 20' + vitesse d'appuis.

Travail tactique sur la gestion de fin de match. Lutte à objectif. PPG individualisée

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Mercredi - Après-midi	13:30	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	18	Footing	2:30	35	100

Détail de la séance

Footing aux Mouroux

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Jeu di - Matin	10:00	Isabelle Ladevèze	Groupe ancien	1	VMA	2:00	90	50
Jeu di - Matin	10:00	Isabelle Ladevèze	Groupe ancien	4	VMA	2:00	90	50
Jeu di - Matin	10:00	Isabelle Ladevèze	Groupe ancien	1	VMA	1:30	90	50
Jeu di - Matin	10:00	Camille Fontaine	Groupe nouveau	12	Muscu	2:00	70	65

Détail de la séance

5' échauffement airbike pas latéraux 1x2' 210watt R² 6x1' 235watt R¹ 10x30"/30" 320watt Doit faire : 270watt 320watt 370watt

Échauffement 1 tour des 3 stades + étirements activo-dynamiques et gammes d'athlé.

VMA : 1x2' 100% R=2' / 6x1' 110% r=1' R=6' / 10x30" 120% r=30"

Informations sur le tournoi scolaire

Échauffement 5' 2' à 100rpm résistance 14 6x1' 110rpm résistance 13 10x30"/30" résistance 14

Échauffement cardio + protocole de renforcement

Fin des tests 3RM si nécessaire. Musculation

Explications sur le tournoi scolaire

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Jeu di - Après-midi	17:15	Maxime Fiquet	Collectif complet	18	Lutte	2:00	70	60

Détail de la séance

Échauffement jeux 30'

Travail technique défense de jambe

Lutte à thème : toujours le même en attaque : 1'att/def - 30"jambe prise - 30" bras-tête - 30" jambe prise allongé - 30" sol - 30" att/def

PPG individualisée

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Vendredi - Matin	10:00	Isabelle Ladevèze	Groupe nouveau	12	VMA	2:00	90	50
Vendredi - Matin	10:00	Maxime Fiquet	Groupe ancien	6	Muscu	2:00	100	35

Détail de la séance

Échauffement 1 tour des 3 stades + étirements activo-dynamiques et gammes d'athlé.

VMA : 1x2' 100% R=2' / 6x1' 110% r=1' R=6' / 10x30" 120% r=30"

Protocoles individualisés de renforcement musculaire

Échauffement cardio + protocole de renforcement

Tests 3RM sur développé-couché, tirage banc, soulevé de terre et squat nuque.

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

Détail de la séance

Gym au sol