



## Récap semaine



Séance du	Séance	Détail de la séance	Heure	Coach
Lundi - Après-midi	Lutte	Bilan de compétition Travail technique sur la défense de jambe tête ext: retrait de jambe passage arrière 20' Lutte à thème 3x(30"-30") Travail technique sur la défense de jambe tête int : dacalage iranien, rassassement de bras Lutte à thème 6x(30"-30") PPG circuit cubain	17:15	Isabelle Ladevèze
Mardi - Matin	Muscu	Échauffement 15 min max de distance sur ergo Muscularisation	10:00	Maxime Fiquet
Mardi - Matin	Muscu	Échauffement Muscularisation	10:00	Camille Fontaine
Mardi - Après-midi	Lutte	Échauffement avec Lilou : vitesse Travail tactique sur la zone avec lutte à thème Lutte ouverte 10x2' PPG corde, bonds et abdos	17:15	Maxime Fiquet
Mercredi - Après-midi	Ski de fond	Ski de fond	13:30	Isabelle Ladevèze
Jeudi - Matin	Lutte	2x10' shadow 1h situation att tête int 3x5 min lutte ouverte	10:00	Maxime Fiquet
Jeudi - Matin	Muscu	Puissance	10:00	Camille Fontaine
Jeudi - Après-midi	Lutte	2x10' shadow 10' répétition technique 10x5min lutte PPG coréenne	17:15	Maxime Fiquet
Vendredi - Matin	VMA	5x(4x45" à 120% VMA + 3 rep lutte en explosivité). r= 1' R=3'	11:00	Isabelle Ladevèze
Vendredi - Après-midi	Lutte	Séance technique avec l'équipe de France féminine	18:15	Entraîneurs de l'équipe de France féminine