

Récap semaine test



2024 - 49 - Du 02/12 au 08/12

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Lundi - Matin	08:00	Maxime Fiquet	Collectif complet	18	Lutte	1:30	45	55

Détail de la séance

10' Échauffement 1h technique individuelle pyramide de pompes 11 abdos 35

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Lundi - Après-midi	17:15	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	18	Lutte	2:00	80	60

Détail de la séance

20' échauffement + travail appui test grimper de corde 5' repetition indiv stratégie fin de match 6 situations : 3x30"/30" + 6x10"/10"

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Mardi - Matin	10:00	Maxime Fiquet	Groupe ancien	7	Lutte	2:00	50	65
Mardi - Matin	10:00	Camille Fontaine	Groupe nouveau	12	Muscu	2:00	90	60

Détail de la séance

5' mobilité test corde à sauter 4x4' shadow 1h technique individuelle prépa indiv fiche

Échauffement cardio + test corde à sauter.
Haltéro + musculation travail force sous-max.

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Mardi - Après-midi	17:15	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	18	Lutte	2:00	100	65

Détail de la séance

5' échauffement corde à sauter test multi bond 3 match PPG indiv

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Mercredi - Après-midi	13:30	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	18	Natation	1:30	40	60

Détail de la séance

Échauffement 200m nage libre.

Travail technique sur la respiration en crawl : Exercices au mur + 6x50m repi 2 tps / 3tps / 5tps

10x25m r=1'. Apnées

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Jeudi - Matin	10:00	Camille Fontaine	Groupe nouveau	12	Muscu	2:00	80	65
Jeudi - Matin	10:00	Isabelle Ladevèze	Groupe ancien	7	VMA	2:00	80	55

Détail de la séance

Muscu Force

VMA PPG indiv

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Jeudi - Après-midi	17:15	Maxime Fiquet	Collectif complet	18	Lutte	2:00	80	75

Détail de la séance

5' échauffement corde à sauter test hongrois traversées gymniques 10' lutte indiv Lutte à thème : Jambe prise debout / jambe prise allongé / jambe prise derrière / bras-tête par dessus / quadrupédique arrière / sol. 3x(30"-30") sur chaque thème. lutte handicap 3x4" PPG individualisée

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Vendredi - Matin	10:00	Maxime Fiquet	Groupe ancien	7	Muscu	2:00	80	70
Vendredi - Matin	10:00	Isabelle Ladevèze	Groupe nouveau	12	VMA	2:00	80	70

Détail de la séance

Force et test

Détail de la séance

VMA + PPG indiv

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Vendredi - Après-midi	17:15	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	18	Lutte	2:00	35	50

Détail de la séance

Échauffement + test tractions. Gym au sol 1h sur rotation arrière.
Lutte ouverte 30'. Travail individualisé 30'