

📅 Récap semaine



Séance du	Séance	Détail de la séance	Heure	Coach
Lundi - Matin	Lutte	Échauffement 20' Test tractions Travail technique sur bascule et enchaînement	08:00	Isabelle Ladevèze

Séance du	Séance	Détail de la séance	Heure	Coach
Lundi - Après-midi	Lutte	Échauffement 20' Test Luc Léger Travail tactique sur la zone Lutte à objectifs 10x(1'-1')	17:15	Maxime Fiquet

Séance du	Séance	Détail de la séance	Heure	Coach
Mardi - Matin	Lutte	Échauffement 20min Rattrapage des tests physiques si nécessaire Répétitions techniques individuels Lutte ouverte 4x6' Lutte par équipe	10:00	Entraîneurs de l'équipe de france féminine

Séance du	Séance	Détail de la séance	Heure	Coach
Mardi - Après-midi	Lutte	Échauffement type compétition Test grimpé de corde 3 matchs arbitrés	17:15	Maxime Fiquet

Séance du	Séance	Détail de la séance	Heure	Coach
Mercredi - Après-midi	Ski alpin	1ère séance de ski alpin	13:15	Isabelle Ladevèze

Séance du	Séance	Détail de la séance	Heure	Coach
Jeudi - Matin	Muscu	Échauffement Test multibonds Haltérophilie Musculation	10:00	Isabelle Ladevèze

Séance du	Séance	Détail de la séance	Heure	Coach
Jeudi - Après-midi	Lutte	2x10min shadow Combinaison indiv Combinaison snap / double leg 4x5min lutte ouverte Montées de cordes	17:15	Maxime Fiquet

Séance du	Séance	Détail de la séance	Heure	Coach
Vendredi - Matin	VMA	Échauffement 3x(4x45'+3 rep de lutte en explosivité) r=45" - R=3'	11:00	Isabelle Ladevèze

Séance du	Séance	Détail de la séance	Heure	Coach
Vendredi - Après-midi	Lutte	Échauffement 20' Rattrapage des tests physiques Lutte à objectif 16x1'	17:30	Isabelle Ladevèze