

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 Musculature | 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 |