

Récap semaine test



2024 - 51 - Du 16/12 au 22/12

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Lundi - Matin	08:00	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	18	Lutte	1:30	50	50

Détail de la séance

Échauffement 20min + vitesse d'appuis.  
Travail technique sur la position bras-dessus bras-dessous à mi-hauteur

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Lundi - Après-midi	17:15	Maxime Fiquet	Collectif complet	18	Lutte	2:00	50	60

Détail de la séance

Échauffement 20' Traversées de tapis en placement d'attaque aux jambes. Travail technique sur attaque tête intérieur. Lutte ouverte 6x3'. PPG cordes/abdos

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Mardi - Matin	10:00	Isabelle Ladevèze	Groupe nouveau	12	Muscu	2:00	80	65
Mardi - Matin	10:00	Maxime Fiquet	Groupe ancien	7	Lutte	2:00	50	50

Détail de la séance

Haltérophilie Développement force 5RM  
Lutte individualisée

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Mardi - Après-midi	17:15	Maxime Fiquet	Collectif complet	18	Lutte	2:00	100	35

**Détail de la séance**

Échauffement individuel 30'. 3 matchs arbitrés. PPG individuelle

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Mercredi - Après-midi	13:00	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	18	Ski alpin	3:00	15	35

**Détail de la séance**

1ère séance de ski alpin

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Jeudi - Matin	10:00	Maxime Fiquet	Groupe nouveau	12	Muscu	2:00	80	70
Jeudi - Matin	10:00		Groupe ancien	1	Ski de fond	2:00	45	70

**Détail de la séance**

Haltérophilie + Musculation Développement force 5RM

Ski de fond

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Jeudi - Après-midi	17:15	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	18	Lutte	2:00	70	65

**Détail de la séance**

Échauffement jeux. Révisions techniques sur liaison debout-sol. Lutte duo-duel 8x(30"-30"). Lutte toujours le même au milieu par groupe de 3 3x6'

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Vendredi - Matin	10:00	Maxime Fiquet	Groupe ancien	6	Muscu	2:00	75	55
Vendredi - Matin	10:00	Isabelle Ladevèze	Groupe nouveau	12	Ski de fond	2:00	35	70

**Détail de la séance**

Haltérophilie + Musculation développement force 5RM

Ski de fond

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Vendredi - Après-midi	17:15	Valentin Hochard	Collectif complet	18	Gym	2:00	30	60

#### Détail de la séance

Gym au sol  
Lutte ouverte 30'. PPG individuelle