

# FEUILLE DE SEMAINE DU

janv-19							févr-19						
l	m	m	j	v	s	d	l	m	m	j	v	s	d
	1	2	3	4	5	6					1	2	3
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
28	29	30	31				25	26	27	28			

## POLE ESPOIR JUDO

### 21 Janvier – 27 Janvier

Lundi 21 Janvier	vendredi 25 Janvier
<p><b>17h30 - 19h30</b> Technique + randori</p>	<p><b>10h30 - 12h30</b> COLLEGE: PPG + technique</p> <p><b>11h15 - 13h20</b> ST JEAN: PPG (Marches)</p>
mardi 22 Janvier	Samedi 26 Janvier
<p><b>11h15 - 12h10</b> ST JEAN: PPG (Circuit training)</p> <p><b>12h15 - 13h25</b> COLLEGE: TECHNIQUE ST JEAN: PPG (Circuit training)</p> <p><b>18h30 – 20h30</b> Kumikata et randori</p>	<p><b>REPOS</b></p>
Mercredi 23 Janvier	dimanche 27 Janvier
<p><b>14h30 - 16h</b> PPG (Junior)</p> <p><b>16h00 - 17h30</b> Technique Ne waza – Randori</p> <p><b>17h30 - 19h</b> PPSI (Cadets) Circuit training</p>	<p><b>REPOS</b></p>
jeudi 24 Janvier	
<p><b>18h00 – 20h Entraînement</b> Liaison debout-sol et Randori</p>	