

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

11 Février – 17 Février

Lundi 11 Février	vendredi 15 Février
<p>17h30 - 19h30 Technique + randori</p>	<p>10h30 - 12h30 COLLEGE: PPG + technique</p> <p>11h15 - 13h20 ST JEAN: PPG (Marches)</p>
mardi 12 Février	Samedi 16 Février
<p>11h15 - 12h10 ST JEAN: PPG (Circuit training)</p> <p>12h15 - 13h25 COLLEGE: TECHNIQUE ST JEAN: PPG (Circuit training ou vitesse)</p> <p>18h30 – 20h30 Kumikata et randori</p>	<p>½ finale Cadets(tes)</p>
Mercredi 13 Février	dimanche 17 Février
<p>14h30 - 16h PPG (Junior)</p> <p>16h30 - 18h Ne waza – Randori</p> <p>18h - 20h PPSI (Cadets) Circuit training</p>	<p>REPOS</p>
jeudi 14 Février	
<p>18h00 – 20h Entraînement Liaison debout-sol et Randori</p>	