

FEUILLE DE SEMAINE DU

POLE ESPOIR JUDO

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

11 Mars – 17 Mars

Lundi 11 Mars	vendredi 15 Mars
<p>17h30 – 19h30 Technique + randori</p>	<p>10h30 - 12h30 COLLEGE: PPG + technique</p> <p>11h15 - 13h20 ST JEAN: PPG (marches - vitesse)</p>
mardi 12 Mars	Samedi 16 mars
<p>11h15 - 12h10 ST JEAN: PPG (Circuit training ou sprint)</p> <p>12h15 - 13h25 COLLEGE: TECHNIQUE ST JEAN: PPG (Circuit training ou sprint)</p> <p>18h30 – 20h30 Kumikata et randori</p>	<p>PORTES OUVERTES DU POLE ET DE L'INSTITUTION</p>
Mercredi 13 Mars	dimanche 17 mars
<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 Mars	
<p>18h00 – 20h Entraînement Liaison debout-sol et Randori</p>	