

# 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					

# 18 Mars – 24 Mars

Lundi 18 Mars	vendredi 22 Mars
<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 - vitesse)</p>
mardi 19 Mars	Samedi 23 mars
<p><b>11h15 - 12h10</b> ST JEAN: PPG (Circuit training ou sprint)</p> <p><b>12h15 - 13h25</b> COLLEGE: TECHNIQUE ST JEAN: PPG (Circuit training ou sprint)</p> <p><b>18h30 – 20h30</b> Kumikata et randori</p>	<p><b>REPOS</b></p>
Mercredi 20 Mars	dimanche 24 mars
<p><b>14h30 - 16h</b> PPG (Junior)</p> <p><b>16h30 - 18h</b> Ne waza – Randori</p> <p><b>18h - 20h</b> PPSI (Cadets) Circuit training</p>	<p><b>REPOS</b></p>
jeudi 21 Mars	
<p><b>18h00 – 20h Entraînement</b> Liaison debout-sol et Randori</p>	