

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 | | | | | |

25 Mars – 31 Mars

| Lundi 25 Mars | vendredi 29 Mars |
|--|---|
| <p>17h30 – 19h30 Technique + randori</p> | <p>10h30 - 12h30 COLLEGE: PPG + technique</p> <p>11h15 - 13h20 ST JEAN: PPG (marches - vitesse)</p> |
| mardi 26 Mars | Samedi 30 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>COUPE DE France MINIME</p> |
| Mercredi 27 Mars | dimanche 31 mars |
| <p>14h30 - 16h PPG (Junior)</p> <p>16h30 - 18h Ne waza – Randori</p> <p>18h - 20h PPSI (Cadets) Circuit training</p> | <p>COUPE DE France MINIME</p> |
| jeudi 28 Mars | |
| <p>18h00 – 20h Entraînement Liaison debout-sol et Randori</p> | |