

FEUILLE DE SEMAINE DU

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

POLE ESPOIR JUDO

10 Septembre – 16 Septembre

lundi 10 Septembre	vendredi 14 Septembre
<p>17h30 - 19h15 Technique + randori</p>	<p>10h30 - 12h30 COLLEGE : PPG</p> <p>11h15 - 13h20 ST JEAN: PPG (footing)-</p>
mardi 11 Septembre	Samedi 15 Septembre
<p>11h15 - 12h10 ST JEAN: PPG (footing)</p> <p>12h15 - 13h25 COLLEGE: TECHNIQUE ST JEAN: PPG (footing)</p> <p>18h30 – 20h30 Entraînement Kumikata et randori</p>	<p>REPOS</p>
Mercredi 12 Septembre	dimanche 16 Septembre
<p>14h30 - 16h PPG (Junior)</p> <p>16h30 - 18h Technique Ne waza - Mobilité au sol</p> <p>18h - 19h30 PPSI (Cadets) Circuit training 30-30</p>	<p>REPOS</p>
jeudi 13 Septembre	
<p>18h00 – 19h45 Entraînement Liaison debout-sol et Randori</p>	