

# 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

# 17 Septembre – 23 Septembre

Lundi 17 Septembre	vendredi 21 Septembre
<p><b>17h30 - 19h15</b> Technique + randori</p>	<p><b>10h30 - 12h30</b> COLLEGE : PPG</p> <p><b>11h15 - 13h20</b> ST JEAN: PPG (footing)</p>
mardi 18 Septembre	Samedi 22 Septembre
<p><b>11h15 - 12h10</b> ST JEAN: PPG (footing)</p> <p><b>12h15 - 13h25</b> COLLEGE: TECHNIQUE ST JEAN: PPG (footing)</p> <p><b>18h30 – 20h30 Entraînement</b> Kumikata et randori</p>	<p><b>REPOS</b></p>
Mercredi 19 Septembre	dimanche 23 Septembre
<p><b>14h30 - 16h</b> PPG (Junior)</p> <p><b>16h30 - 18h</b> Technique Ne waza - Mobilité au sol</p> <p><b>18h - 19h30</b> PPSI (Cadets) Circuit training 30-30</p>	<p><b>REPOS</b></p>
jeudi 20 Septembre	
<p><b>18h00 – 19h45 Entraînement</b> Liaison debout-sol et Randori</p>	