

# FEUILLE DE SEMAINE DU

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

## POLE ESPOIR JUDO

# 12 Novembre – 18 Novembre

Lundi 12 Novembre	vendredi 16 Novembre
<p><b>17h30 - 19h15</b> Technique + randori</p>	<p><b>10h30 - 12h30</b> COLLEGE : PPG</p> <p><b>11h15 - 13h20</b> ST JEAN: PPG (marches)</p>
mardi 13 Novembre	Samedi 18 Novembre
<p><b>11h15 - 12h10</b> ST JEAN: PPG (9 x 300M)</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>Tournoi de Limoges</b></p> <p><b>European cup de HONGRIE</b></p>
Mercredi 14 Novembre	dimanche 19 Novembre
<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</p>	<p><b>repos</b></p>
jeudi 15 Novembre	
<p><b>18h00 – 19h45 Entraînement</b> Liaison debout-sol et Randori</p>	