

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

19 Novembre – 25 Novembre

Lundi 19 Novembre	vendredi 23 Novembre
<p>17h30 - 19h15 Technique + randori</p>	<p>10h30 - 12h30 COLLEGE: PPG + technique</p> <p>11h15 - 13h20 ST JEAN: PPG (marches)</p>
mardi 20 Novembre	Samedi 24 Novembre
<p>11h15 - 12h10 ST JEAN: PPG (9 x 300M)</p> <p>12h15 - 13h25 COLLEGE: TECHNIQUE ST JEAN: PPG (9 x 300M)</p> <p>18h30 – 20h30 Entraînement Kumikata et randori</p>	<p>repos</p>
Mercredi 21 Novembre	dimanche 25 Novembre
<p>14h30 - 16h PPG (Junior)</p> <p>16h30 - 18h Technique Ne waza - Randori</p> <p>18h - 19h30 PPSI (Cadets) Circuit training</p>	<p>repos</p>
jeudi 22 Novembre	
<p>18h00 – 19h45 Entraînement Liaison debout-sol et Randori</p>	