

# 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

# 26 Novembre – 02 décembre

Lundi 26 Novembre	vendredi 30 Novembre
<p><b>17h30 - 19h15</b> Technique + randori</p>	<p><b>10h30 - 12h30</b> COLLEGE: PPG + technique</p> <p><b>11h15 - 13h20</b> ST JEAN: PPG (marches)</p>
mardi 27 Novembre	Samedi 01 Décembre
<p><b>11h15 - 12h10</b> ST JEAN: PPG (9 x 300M)</p> <p><b>12h15 - 13h25</b> COLLEGE: TECHNIQUE ST JEAN: PPG (9 x 300M)</p> <p><b>18h30 – 20h30 Entraînement</b> Kumikata et randori</p>	<p><b>Championnat de France Cadets par équipes de Clubs</b></p>
Mercredi 28 Novembre	dimanche 02 Décembre
<p><b>CPS à Dijon</b> Départ à 14h45 ; Retour vers 22h30</p>	<p><b>Championnat de France Juniors par équipes de Clubs</b></p>
jeudi 29 Novembre	
<p><b>18h00 – 19h45 Entraînement</b> Liaison debout-sol et Randori</p>	