

# FEUILLE DE SEMAINE DU

## POLE ESPOIR JUDO

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

# 11 Octobre – 17 Octobre

Lundi 11 Octobre	Vendredi 15 Octobre
<b>17h30 – 19h30</b> Technique + Randori	<b>10h30 - 12h30</b> COLLEGE: PPG + technique  <b>11h15 - 13h20</b> ST JEAN: PPG (footing)
Mardi 12 Octobre	Samedi 16 Octobre
<b>11h15 - 12h10</b> -ST JEAN: PPG (Footing)  <b>12h15 - 13h25</b> COLLEGE: TECHNIQUE ST JEAN: PPG (footing)  <b>18h30 – 20h30</b> Entraînement de masse avec le PE DIJON	<b>REPOS</b>
Mercredi 13 Octobre	Dimanche 17 Octobre
<b>14h30 – 16h</b> PPG- CROSSFIT  <b>16h30 – 18h30</b> Entraînement  <b>18h30 – 19h30</b> PPG	<b>REPOS</b>
Jeudi 14 Octobre	
<b>18h – 20h</b> Randori	

