

# FEUILLE DE SEMAINE DU

## POLE ESPOIR JUDO

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

# 29 Novembre – 05 Décembre

Lundi 29 Novembre	Vendredi 03 Décembre
<p><b>17h30 – 19h30</b> Technique + Randori</p>	<p><b>10h30 - 12h30</b> COLLEGE: PPG + technique</p> <p><b>11h15 - 13h20</b> ST JEAN: PPG (marches)</p>
Mardi 30 Novembre	Samedi 04 Décembre
<p><b>11h15 - 12h10</b> -ST JEAN: PPG (9x300M)</p> <p><b>12h15 - 13h25</b> COLLEGE: TECHNIQUE ST JEAN: PPG (9x300M)</p> <p><b>18h30 – 20h30</b> Randori</p>	<p><b>TOURNOI DE FINLANDE</b></p>
Mercredi 01 Décembre	Dimanche 05 Décembre
<p><b>14h30 – 16h</b> PPG- CROSSFIT</p> <p><b>16h30 – 18h30</b> Entraînement</p> <p><b>18h30 – 19h30</b> PPG</p>	<p><b>STAGE DE FINLANDE</b></p>
Jeudi 02 Décembre	
<p><b>18h – 20h</b> Randori</p> <p>Départ pour la FINLANDE à 12h30</p>	

