

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		

06 Décembre – 12 Décembre

Lundi 06 Décembre	Vendredi 10 Décembre
<p>17h30 – 19h30 Technique + Randori</p>	<p>10h30 - 12h30 COLLEGE: PPG + technique</p> <p>11h15 - 13h20 ST JEAN: PPG (marches)</p>
Mardi 07 Décembre	Samedi 11 Décembre
<p>11h15 - 12h10 -ST JEAN: PPG (9x300M)</p> <p>12h15 - 13h25 COLLEGE: TECHNIQUE ST JEAN: PPG (9x300M)</p> <p>18h30 – 20h30 Randori</p>	<p>REPOS</p>
Mercredi 08 Décembre	Dimanche 12 Décembre
<p>14h30 – 16h PPG- CROSSFIT</p> <p>16h30 – 18h30 Entraînement</p> <p>18h30 – 19h30 PPG</p>	<p>REPOS</p>
Jeudi 09 Décembre	
<p>18h – 20h Randori</p>	

