

# STAGE DEPARTEMENTAL BENJAMIN(S)-MINIMES

DU 24 AU 26 OCTOBRE 2016

	Lundi	mardi	mercredi
7H		CIRCUIT TRAINING	CIRCUIT TRAINING
8H		PETIT DEJEUNER	PETIT DEJEUNER
9H	ACCUEIL		
	Travail sur le Kumi Kata et décalage	Kata	Travail sur le Kumi Kata et décalage
10H			
11H30	RANDORI	RANDORI	RANDORI
12H	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER
13H			
14H	NE WAZA Mobilité et contrôle.	Sport Co	Prévention des blessures
15H		LIAISON DEBOUT/SOL	NE WAZA Mobilité et contrôle.
16H		UCHI KOMI ET DEPLACEMENTS	
17H	RANDORI	RANDORI	RANDORI
18H			
19H	DINER	DINER	
20H	FILM judo	FILM	
22H	COUCHER	COUCHER	

lundi		mardi		mercredi	
MATIN	APRES MIDI	MATIN	APRES MIDI	MATIN	APRES MIDI

Adriens DIAS Kiné du sport