



## Plan des entraînements

### Ju-jitsu

Section adulte

Trimestre 3 / 2021

Lu / Je 19h-20h30h

**BUDO CLUB  
COURTETELLE**

JUILLET			
Jeudi	2		
Lundi	6		
Jeudi	9		
Lundi	13	VACANCES	
Jeudi	16	VACANCES	
Lundi	20	VACANCES	
Jeudi	23	VACANCES	
Lundi	27	VACANCES	
Jeudi	30	VACANCES	

AOÛT			
Lundi	2	VACANCES	
Jeudi	5	VACANCES	
Lundi	9	Remise en forme	D
Jeudi	12	Remise en forme	T
Lundi	16	Répétition projections + randori	N
Jeudi	19	Défenses par l'esquive + randori + préparation examen kyu	S
Lundi	23	Repetition Ate waza + Randori + préparation examen kyu	D
Jeudi	26	Défenses contre bâtons + randori+ préparation examen kyu	T
Lundi	30	Défenses Nage waza + randori+ préparation examen kyu	N

SEPTEMBRE			
Jeudi	2	Défenses aux couteau + randori+ préparation examen kyu	S
Lundi	6	Kantetsu waza+ randori+ préparation examen kyu	D
Jeudi	9	Immobilisations sol + randori+ préparation examen kyu	N
Lundi	13	Tai sabaki + déplacements en ju-jitsu+ <b>EXAMEN KYU</b>	T+S
Jeudi	16	Coups de pieds + randori	D
Lundi	20	Travail à gauche + randori	N
Jeudi	23	Barrages karaté + Randori	S
Lundi	27	Randori 1 h + Kata	D
Jeudi	30	Défenses contres coups de pieds+ randori	T

