

柔術



**BUDO CLUB
COURTETELLE**

JU-JITSU

Plan des entraînements

MMA
Section adulte
Trimestre 4 / 2022
Mercredi 19h-20h30h

OCTOBRE			
Mercredi	5	Boxe, lutte + clinch	N
Mercredi	12	Grappling	J
Mercredi	19	Single leg et étranglements + défenses	St
Mercredi	26	Kicks circulaire (haut, bas) + travail à distance	C

NOVEMBRE			
Mercredi	2	Travail entrée-sortie , déplacements	N
Mercredi	9	Demi-garde, offense + défense	St
Mercredi	16	Sparring à thème libres	C
Mercredi	23	Grappling	J
Mercredi	30	Boxe anglaise pour le MMA	S

DECEMBRE			
Mercredi	7	Striking + lutte défensive	C
Mercredi	14	Passage de garde + triangle	St
Mercredi	21	Open Mat	C/St