



Plan des entraînements

Ju-jitsu
Section adultes
Trimestre 1 / 2023
Lu / Je 19h-20h30

Janvier				
Lundi	9	Remise en forme		D
Jeudi	12	Remise en forme		T
Lundi	16	Répétition des clés + Randori		N
Jeudi	19	Travailler sa garde + esquives + Randori		S
Lundi	23	Révisions des projections + Randori		T
Jeudi	26	Révision des libérations en ju-jitsu + Randori		D
Lundi	30	Révision des atemis + Randori		N

FEVRIER				
Jeudi	2	Travail sur coups de pieds + Randori		S
Lundi	6	Liaisons debout, sol+ Randori		D
Jeudi	9	Fauchages en judo ju-jitsu + Randori		T
Lundi	13	Duo-System + Randori		S
Jeudi	16	Kote mawashi + applications + Randori		D
Lundi	20	Couteaux + Randori		T
Jeudi	23	Défenses contre saisies à deux mains +Randori		S
Lundi	27	Ne waza avec Stéphane		ST

MARS				
jeudi	2	Yako soku geiko contre coups		S
Lundi	6	Travail avec bâtons + Randori		D
Jeudi	9	Défenses de rue + Randori		T
Lundi	13	Défenses contres étranglements + Randori		D
Jeudi	16	Yaku soku geiko ju-jitsu + Randori		S
Lundi	20	Projections de hanches (Goshi Waza) + Randori		T
Jeudi	23	Fighting System + Randori		S
Lundi	27	Défenses contre armes à feu + Randori		D
Jeudi	30	Libérations de saisies contre le mur + Randori		T