



## Plan des entraînements

### Ju-jitsu

Section  
Trimestre 2 / 2024  
Lu 19h-20h30h

AVRIL			
Lundi	1	<b>Féié</b> : Lundi de Pâques	
Lundi	8	<b>Préparation ceintures</b> (45 min) et défense contre armes	T
Lundi	15	<b>Préparation ceintures</b> (45 min) et judo	N
Lundi	22	<b>Préparation ceintures</b> (45 min) et kime no kata	T
Lundi	29	<b>Préparation ceintures</b> (45 min) et katame waza et techniques complémentaires	N

MAI			
Lundi	6	<b>Préparation ceintures</b> (45 min) et défenses contre attaques avec contact corporel	T
Lundi	13	<b>Examen de passage de ceinture</b>	N
Lundi	20	<b>Féié</b> : Lundi de Pentecôte (réserve kata)	
Lundi	27	<b>Yaku soku geiko toutes formes</b> (45 min) et judo	N

JUN			
Lundi	3	<b>Préparation ceintures</b> (45 min) et katame waza	T
Lundi	10	<b>Examen de passage de ceinture</b>	N
Lundi	17	Techniques de projection avec et sans kimono	T
Lundi	24	<b>Yaku soku geiko toutes formes</b> (45 min) et atemis	N