



Plan des entraînements

Ju-jitsu

Section
Trimestre 3 / 2024
Lu 19h-20h30h

JUILLET			
Lundi	1	Défense contre plusieurs agresseurs	N
Lundi	8	Yaku goku seiko	N
Lundi	15	Vacances	
Lundi	22	Vacances	
Lundi	29	Vacances	

AOÛT			
Lundi	5	Vacances	
Lundi	12	Remise en forme	D
Lundi	19	Fauchages contre atemis	N
Lundi	26	Judo, projections de hanches, fauchages, application en self-défense et randori	T

SEPTEMBRE			
Lundi	2	Atemis à courte et longue distance	N
Lundi	9	Projections circulaires, meilleure utilisation des forces	D
Lundi	16	Kote gaeshi, kote mawashi, kote hineri, te gatame	T
Lundi	23	Yaku goku seiko	N
Lundi	30	Randori toutes formes (self-défense et sparring)	T