



## Plan des entraînements

### Ju-jitsu

Section  
Trimestre 1 / 2025  
Lu 18h30-20h

<b>JANVIER</b>			
Lundi	6	Remise en forme : mobilité	D
Lundi	13	Yako goku seiko et défense sur étranglement	N
Lundi	20	Contrôles au sol jujitsu et jjb	T
Lundi	27	Atemis et défenses sur atemis	N

<b>FÉVRIER</b>			
Lundi	3	Défenses contre enlacement, prise de col, de nuque	D
Lundi	10	Projections avec et sans kimono	T
Lundi	17	Préparation ceintures, techniques d'étranglement (shime waza)	N
Lundi	24	Préparation ceintures, techniques de contrôle (kansetsu waza)	N

<b>MARS</b>			
Lundi	3	Préparation ceintures, révision judo à choix	D
Lundi	10	Préparation ceintures, défenses sur saisies en tout genre	T
Lundi	17	Préparation ceintures, défenses sur atemis	N
Lundi	24	Préparation ceintures, révision judo tachi waza	T
Lundi	31	Préparation ceintures, techniques de contrôle (kansetsu waza)	N