



Plan des entraînements

Ju-jitsu

Section
Trimestre 3 / 2025
Lu 18h30-20h

JUILLET			
Lundi	7	Yako goku seiko	D
Lundi	14	Vacances	
Lundi	21	Vacances	
Lundi	28	Vacances	

AOÛT			
Lundi	4	Vacances	
Lundi	11	Remise en forme	N
Lundi	18	Shime waza, techniques d'étranglement	D
Lundi	25	Clés de transport	T

SEPTEMBRE			
Lundi	1	Thème à choix	F
Lundi	8	Waki gatame, te gatame, juji gatame, ude garami	N
Lundi	15	Judo, techniques de sacrifice (sutemi waza) et petits fauchages	D
Lundi	22	Kote gaeshi, Kote mawashi, Kote hineri, Shiho nage, Waki gatame	T
Lundi	29	Yako goku seiko	N