



PROGRAMME

STAGE OCTOBRE 2018



jeudi 25 octobre 2018

- 10h00 / 12h00** Échauffement
Travail sur les fondamentaux (ouverture, placement, uchi komi, nage komi)
Randoris à thèmes
- 15h00 / 17h00** Échauffement
Travail de mobilité au sol
Randoris à thèmes
Randoris
- 17h00 / 18h00** Travail spécifique avec le Groupe Elite Minimes

vendredi 26 octobre 2018

- 07h30 / 08h00** Oxygénation
- 10h00 / 12h00** Échauffement
Travail sur la reprise d'initiative au sol
Randoris à thèmes
Randoris
- 14h30 / 16h30** Échauffement
Travail d'action / réaction et d'enchainements
Randoris à thèmes
Randoris