

Semaine # 11

13 au 17 novembre

GROUPE 2

Citation de la semaine : *À vaincre sans péril, on triomphe sans gloire. (Corneille)*

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Première partie	<p>Kata</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Révision de Bassai Dai▪ Kata-dés▪ Kata-conséquences▪ Pratique autonome	<p>Combat</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Déplacements simples▪ Gyaku tsuki▪ Combats avec restriction▪ Combats libres	<p>Kata</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Visualisation de Bassai Dai (cassette FMK)▪ Pratique autonome	<p>Combat</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Déplacements doubles▪ Utilisation de l'espace▪ Combats libres	<p>Kata avec musique</p> <p>Combats arbitrés</p>
Pause (20 min)					
Deuxième partie	<p>Travail des réflexes</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Balle de réaction <p>Capsule-santé</p>	<p>Travail de l'agilité</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Échelle <p>Musculation</p>	<p>Travail pliométrique</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Dot drill <p>Défi de la semaine</p>	<p>Théorie</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Introduction aux grands maîtres d'Okinawa	<p>Football (extérieur)</p>