

Semaine # 14

5 au 9 décembre

Citation de la semaine : *Deux choses comptent : gagner et s'amuser. Gagner sans s'amuser n'a aucun intérêt.*
(Roger Etcheto)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Première partie	Kata <ul style="list-style-type: none">▪ Travail de Suparinpei▪ Bunkai de Suparinpei▪ Pratique autonome	Combat <ul style="list-style-type: none">▪ Enchaînements d'attaque▪ Variantes des signatures▪ Combats libres Mini-musculation	Kata <ul style="list-style-type: none">▪ Rouler 5 katas Mini-musculation Défi de la semaine	Combat <ul style="list-style-type: none">▪ Timing tsuki▪ Combats libres	Kata avec musique Combats arbitrés
Pause					
Deuxième partie	Musculation	Entraînement par intervalles Capsule-santé	Théorie <ul style="list-style-type: none">▪ To-on Ryu	Musculation	Sport intérieur