

Semaine # 17

9 au 13 janvier

Citation de la semaine : *Soyons réalistes, exigeons l'impossible. (Ernesto Che Guevara)*

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Première partie	Kata <ul style="list-style-type: none">▪ Retour sur Suparinpei▪ Pratique autonome	Combat <ul style="list-style-type: none">▪ Enchaînements d'attaque▪ Combats libres Mini-musculation	Kata <ul style="list-style-type: none">▪ Prise du sol▪ Rouler 5 katas Mini-musculation	Combat <ul style="list-style-type: none">▪ Timing tsuki▪ Timing geri▪ Combats libres	Kata avec musique Combats arbitrés
Pause					
Deuxième partie	Musculation	Travail par intervalles Capsule-santé	Théorie <ul style="list-style-type: none">▪ Shotokai Défi de la semaine	Musculation	Sport intérieur

Semaine # 18

16 au 20 janvier

Citation de la semaine : *Je ne suis pas d'accord avec ce que vous dites, mais je me battraï jusqu'au bout pour que vous puissiez le dire. (Voltaire)*

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Première partie	Kata <ul style="list-style-type: none">▪ Kata-conséquences : au choix	Combat <ul style="list-style-type: none">▪ Défensive à 2 mains▪ Combats libres Mini-musculation	Kata <ul style="list-style-type: none">▪ Déplacements explosifs▪ Rouler 5 katas Mini-musculation	Combat <ul style="list-style-type: none">▪ Défensive en dégageant▪ Signatures▪ Combats libres Capsule-santé	Kata avec musique Combats arbitrés
Pause					
Deuxième partie	Musculation	Circuit aérobique	Théorie <ul style="list-style-type: none">▪ Chito-Ryu Défi de la semaine	Musculation	Sport intérieur