



Judo Club de Crolles

Planning – Stage Carnon 2 et 3 septembre 2017

Horaires	Samedi 2 septembre	Dimanche 3 septembre
7 - 8	Déjeuner jusqu'à 8h30	Déjeuner jusqu'à 8h
8 - 9	8h30 à 10h : Footing et préparation physique à la plage	8h à 10h30 Possibilité course orientation à Le Crès :
9 - 10		http://www.ville-lecres.fr/index.php/Le%20lac?idpage=58&idmetacontenu=177
10 - 11	10h à 12h : Judo - Travail « placement » Uchi-komi et Nage-komi : Fred Rouhet	10h30 à 12h30 : Judo
11 - 12	- Technique au sol : Yoann Dupraz - Technique debout : Karim Slimani	Reprise du travail technique ++
12 - 13	12 h à 14h : Repas	12 h30 à 14h30 : Repas
13 - 14		
14 - 15	14h à 15h30 : Judo - Reprise des travaux du matin avec davantage de randoris	14 h 30 à 15 h 30 : Plage : Temps libre et baignade
15 - 16		
16 - 17	15h30 à 18h : Sports collectifs à la plage	15h30 à 17h30 : Judo Opposition ++ avec nombreux randoris Fin avec petit tournoi par équipes
17 - 18		
18 - 19	18h à 19h 30 : Douche et Repos	Départ : à partir de 17 h 30
19 - 20	A partir de 19h30 : Repas « Pirates »	
20 - 21		