

PLANIFICATION ELITE KUMITE ADULTES

DATE	HEURE	CATEGORIES	THEME	LIEU
26/09/2009	16h30 – 18h	Cadets Juniors et Séniors	Entraînement de reprise : Travail Technique et gestion du combat	<i>Colombes</i>
17/10/2009	14h30 – 16h	Cadets Juniors et Séniors	Préparation coupe de France sénior et Challenge IDF jeunes	<i>Chatillon</i>
08/11/2009	10h – 12h	Pupilles Benjamins Minimes Cadets et Juniors	Préparation coupe de France Cadets et juniors	<i>Asnières</i>
09/01/2010	10h - 12h	Cadets Juniors et Séniors	Réajustements techniques, travail des points faibles	<i>Fontenay Aux Roses</i>
06/02/2010	10h - 12h	Cadets Juniors et Séniors	Préparation championnats de ligue : travail du cadrage	<i>Fontenay Aux Roses</i>
06/03/2010	10h - 12h	Cadets Juniors et Séniors	Préparation et sélection championnats de France des ligues : travail de la vitesse et de la gestion du combat	<i>Fontenay Aux Roses</i>
04/04/2010	10h – 12h	Pupilles, Benjamins, Cadets et Juniors	Préparation Coupe France Points forts - Spéciaux	<i>Asnières</i>
24/04/2010	10h – 12h	Cadets Juniors et Séniors	Préparation championnats de France Séniors : Points Forts, engagement et gestion du combat	<i>Fontenay Aux Roses</i>
15/05/2010	10h – 12h	Cadets Juniors et Séniors	Préparation championnats de France Séniors : Confiance et Points Forts	<i>Fontenay Aux Roses</i>

SIMON Sébastien
sebsimon05@hotmail.com
06.13.70.00.94