

EMPLOI DU TEMPS HEBDOMADAIRE
2019 - 2020
CUFE JUDO

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7 - 8 h							
8 - 9 h							
9 - 10 h		JUDO Tech CSU			JUDO Tech CSU	JUDO Tech CSU	
10-11 h		Prép. Phys. au CSU CUFE				Prép. Phys. au CSU CUFE	
11-12 h							
12-13 h						Compétitions et Tournois	
13-14 h							
14-15 h	Prép. Phys. au CSU 14h-16h			JUDO au CSU			
15-16 h							
16-17 h	Prép. Phys. au CSU SHN 16h- 18h			Prép. Phys. au CSU SHN	Prép. Phys. au CSU		
17-18 h			JUDO Technique à Hoche				
18-19 h	JUDO à Vaucanson	JUDO à Vaucanson ou club	JUDO Randori à Hoche		JUDO dans son club		
19-20 h							
20-21 h							
21-22 h							

Un certain nombre de séances hebdomadaires de préparation physique doivent être faites au cours de la saison lors des créneaux IU de Préparation physique et/ou le Samedi matin au CSU

Des séances individualisées de Judo peuvent être mises en place selon les disponibilités de chacun

Selon la période, les séances prises en charge en récupération au centre de santé sont augmentées dans la semaine notamment le Lundi et Mardi à 18h