

EMPLOI DU TEMPS HEBDOMADAIRE  
2023 - 2024  
POLE FRANCE U. ET CUFE JUDO

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7 -8 h							
8 - 9 h							
9 -10 h		JUDO Techn.			JUDO Techn. CSU		
10-11 h		Prépa. Phys. au CSU					
11-12 h							
12-13 h						Compétitions et Tournois	
13-14 h							
14-15 h				JUDO au CSU			
15-16 h	Musculation au CSU						
16-17 h				Prépa. 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		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 musculation 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 prise en charge en récupération au centre de santé sont augmentées dans la semaine