

Stage judo du groupe junior à Amiens

Le Cercle Judo de Vesoul était au stage interrégional d'Amiens !!

Ce stage était dédié aux juniors et s'est déroulé le 2,3 ,4 et 5 mars (4jours). Le déplacement c'est fait en bus avec la ligue de Franche-Comté, 13 judokas francs-comtois dont nos 2 juniors (PONZ Esteban et Lucas) étaient présents.



Une centaine de judokas d'horizon différentes (Franche-Comté, Picardie, Alsace, Lorraine, Rhône-Alpes) ont effectué le stage, avec la présence exceptionnelle de H.Asami (Japonaise championne du monde en -48kg) et Tachimoto (Japonaise double championne olympique). Ainsi, que de nombreux cadres technique et entraîneurs de chaque région (Sylvain LIMOUSIN et Vincent VIELLE-MARCHISET pour la Franche-Comté).



H.Asami

Tachimoto



Au programme, du renforcement musculaire (6h30 à 7h30), démonstration technique et OPPOSITION.

Programme du stage à Suresnes du 24 Mars

	Lundi 24 Mars	Mardi 25 Mars	Mardi 25 Mars	Mardi 25 Mars
6h		06h30-07h30 Travail musculaire	06h30-07h30 Travail musculaire	06h30-07h30 Travail musculaire
7h		Facto déjeuné 07h-08h	Facto déjeuné 07h-08h	Facto déjeuné 07h-08h
8h				
9h				
10h	Entraînement 10h-11h30 - Techniques de Pointes	Entraînement 10h-11h30 - Entraînement de technique	Entraînement 10h-11h30 - Entraînement technique de travail	Entraînement 10h-11h30 - Entraînement technique
11h				
12h				
13h	Déjeuner 12h-13h30	Déjeuner 12h-13h30	Déjeuner 12h-13h30	Déjeuner 12h-13h30
14h				
15h				
16h				
17h				
18h				
19h				
20h				
21h				
22h				
23h				
24h				
25h				
26h				
27h				
28h				
29h				
30h				
31h				
32h				
33h				
34h				
35h				
36h				
37h				
38h				
39h				
40h				
41h				
42h				
43h				
44h				
45h				
46h				
47h				
48h				
49h				
50h				
51h				
52h				
53h				
54h				
55h				
56h				
57h				
58h				
59h				
60h				
61h				
62h				
63h				
64h				
65h				
66h				
67h				
68h				
69h				
70h				
71h				
72h				
73h				
74h				
75h				
76h				
77h				
78h				
79h				
80h				
81h				
82h				
83h				
84h				
85h				
86h				
87h				
88h				
89h				
90h				
91h				
92h				
93h				
94h				
95h				
96h				
97h				
98h				
99h				
100h				

Ce stage a donc permis à nos juniors de se perfectionner sur des points techniques particuliers. Et surtout de faire beaucoup d'opposition.

A suivre...