



CAMP D'HIVER FKOK-AKKL



THÈME DU STAGE – LES COUPS DE PIEDS CIRCULAIRES

Bertrand Kron, Alexis Fréchin, Emmanuel Robert, Jean-François Saint-Pierre, Medhi Azizi

VENDREDI

16h00 - 16h15	Echauffement - JFSP
16h15 - 18h00	Biomécanique - BK
• 19h00 - Dîner	
20h30 - 22h00	Kumite – AF, MA

SAMEDI

7h00 - 8h00	Décrassage fractionné - JFSP, ER
• 8h30 - Petit-déjeuner	
10h00 - 12h00	Kihon, Ido keiko – BK Applications techniques - AF
• 12h30 - Déjeuner	
15h00 - 16h30	3° & 4° Kumite Kyokushin - BK Goshin Jutsu - AF
16h30 - 18h00	Garyu (Kata et Bunkai) - BK
19h30 - Réunion AKKL, FKOK - Henri, BK, ER	
• 20h00 - Sayonara "Raclette"	

DIMANCHE

• 8h30 - Petit-déjeuner	
9h30 - 11h30	Kumite – AF, MA, BK
11h30	Photos
• 12h30 - Déjeuner (on mange les restes)	