



CAMP D'HIVER FKOK-AKKL



INSTRUCTEURS ET PLANNING (Document en date du 15/09/2024) THÈME GÉNÉRAL – LES COUPS DE PIEDS CIRCULAIRES (CPC)

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

VENDREDI

16h00 - 16h15	Echauffement des jambes - Jean-François
16h15 - 18h00	Biomécanique des CPC - Bertrand
19h00 - Dîner	
20h30 - 22h00	Cours Kumite basé sur les CPC - Alex, Medhi

SAMEDI

7h00 - 8h00	Décrassage fractionné - Jean-François & Emmanuel
8h30 - Petit-déjeuner	
10h00 - 12h00	Biomécanique, Kihon & Ido keiko des CPC - Bertrand Applications techniques deux par deux des CPC - Alexis
12h30 - Déjeuner	
15h00 - 16h30	3 ^e & 4 ^e Kumite Kyokushin - Bertrand Goshin Jutsu sur une attaque de CPC (Self) - Alexis
16h30 - 18h00	Garyu (Kata et Bunkai) - Bertrand
19h30 - Réunion AKKL, FKOK – Henri, Bertrand, Emmanuel (30 minutes)	
20h00 - Sayonara raclette	

DIMANCHE

8h30 - Petit-déjeuner	
9h30 - 11h30	Kumite - Alexis, Medhi, Bertrand
11h30	Photos
12h30 - Déjeuner (on mange les restes)	