



3^{ème} Stage Elite combat 78

Date : Dimanche 8 janvier 2023

 **Adresse** : La Plaine des Sports Buchelay

Encadrant : Adam Jacqueray/Pape Diop/Edouard Houtman

Le comité départemental de karaté des Yvelines organise ce dimanche 8 janvier 2023 un regroupement élite Kumite afin de préparer les compétitions de la saison 2022-2023

Ce stage est gratuit et ouvert uniquement aux compétiteurs à partir de minime pour la préparation physique et benjamin pour l'entraînement combat



Horaire :

- **10h30-12h** : Préparation physique avec Edouard Houtman
- **12h-14h20** : Pause déjeuner
- **14h30-16h15** : Entrainement technico tactique + Combat



Information pour les athlètes qui participent à la préparation physique et entrainement Kumite :

- Pour la pause déjeuner prévoyez votre pique nique avec de quoi manger et s'hydrater



Pensez à prendre **t-shirt et short** pour la préparation physique **et Kimono complet** avec protections, protège dents, coquille etc.... pour l'entraînement combat

Présentez vous 10mins de préférence avant le début des entrainements

Pour toutes questions contactez moi par téléphone au 0698970142 ou par mail adam.jacqueray@cdk78.fr