

mardi 14 Avril	mercredi 15 Avril	jeudi 16 Avril	vendredi 17 Avril	samedi 18 Avril	dimanche 19 Avril
30 pompes classiques 20 x 1mn /20 rec de corde 30 chandelles 100 sec planche J-27	30 pompes aligators 100 sec kiba (très bas) et shita 30 natations 30 minutes de strecting J-26	J-25 Repos	J-24 revision kata Kime	35 pompes classiques 25 x 1mn /20 rec de corde 35 chandelles 110 sec planche J-23	35 pompes aligator 110 sec kiba (très bas) et shita 35 natations 30 minutes de strecting J-22
lundi 20 Avril	mardi 21 Avril	mercredi 22 Avril	jeudi 23 Avril	vendredi 24 Avril	samedi 25 Avril
J-21 Repos	revision kata J-20 Kime	40 pompes classiques 30 x 1mn /20 rec de corde 40 chandelles 120 sec planche J-19	40 pompes aligator 120 sec kiba (très bas) et shita 40 natations 30 minutes de strecting J-18	J-17 Repos	J-16 revision kata Kime
dimanche 26 Avril	lundi 27 Avril	mardi 28 Avril	mercredi 29 Avril	jeudi 30 Avril	vendredi 1 mai
45 pompes classiques 30 x 1mn /20 rec de corde 45 chandelles 130 sec planche J-15	45 pompes coudes plaqués 130 sec kiba (très bas) et shita 45 natations 30 minutes de strecting J-14	J-13 Repos	revision kata J-12 Kime	50 pompes classiques 15 x 2mn / 1 mn rec de corde 50 chandelles 140 sec planche J-11	50 pompes coudes plaqués 140 sec kiba (très bas) et shita 50 natations 30 minutes de strecting J-10
samedi 2 mai	dimanche 3 mai	lundi 4 mai	mardi 5 mai	mercredi 6 mai	jeudi 7 mai
J-9 Repos	J-8 Revsion Kata position basse +++	55 pompes classiques 15 x 2mn / 1 mn rec de corde 55 chandelles 150 sec planche J-7	55 pompes ecart 150 sec kiba (très bas) et shita 55 natations 30 minutes de strecting J-6	J-5 Repos	J-4 Revsions kata Precision +++
vendredi 8 mai	samedi 9 mai	dimanche 10 mai	60 Jours de confinement : Challenge Yamabushi Kyokushin V2		
55 pompes classiques 20 x 2mn / 1 mn rec de corde 55 chandelles 150 sec planche / 150 sec kiba J-3	J-2 Repos	D Days 60 J confinement 60 pompes, 60 scoutat, 60 Berpees 60 chandelles J-1			