



Programmation de reprise de la JS Douvres
Groupe DHR 2014-2015
Reprise le lundi 28 Juillet 2014



Lundi 28 juillet	19h00	Stade de Douvres
Mardi 29 juillet	REPOS	
Mercredi 30 juillet	19h00	Stade de Douvres
Jeudi 31 juillet	REPOS	
Vendredi 1 août	19h00	Stade de Douvres
Samedi 2 août	STAGE	
Dimanche 3 août	STAGE	
Lundi 4 août	REPOS	
Mardi 5 août	19h00	Stade de Douvres
Mercredi 6 août	19h30	AG CAEN (à déterminer)
Jeudi 7 août	REPOS	
Vendredi 8 août	19h00	Stade de Douvres
Samedi 9 août		LCBO 18h00 (à Douvres)
Dimanche 10 août		
Lundi 11 août	19h00	Stade de Douvres
Mardi 12 août	REPOS	
Mercredi 13 août	19h00	SAINT VIGOR (Douvres)
Jeudi 14 août	19h00	Stade de Douvres
Vendredi 15 août	REPOS	
Samedi 16 août		1A vire 18h00 ou a voir....
Dimanche 17 août		1A vire 15h00
Lundi 18 août	19h00	Stade de Douvres
Mardi 19 août	REPOS	
Mercredi 20 août	19h00	IFS B 19h30 à Douvres
Jeudi 21 août	REPOS	
Vendredi 22 août	19h00	Stade de Douvres
Samedi 23 août		
Dimanche 24 août	15h00	1 ^{er} tour coupe de France
Lundi 25 août	19h00	Stade de Douvres
Mardi 26 août	REPOS	
Mercredi 27 août	19h00	Stade de Douvres
Jeudi 28 août	REPOS	
Vendredi 29 août	19h00	Stade de Douvres
Samedi 30 août	REPOS	
Dimanche 31 août	15h00	2 ^{ème} tour coupe de France

PS : L'horaire des entrainements et matchs sont susceptibles d'être changés.....



Préparation d'avant saison

Semaine 1 : du 7 au 13 Juillet 2012

- 2 footings de 2x20min + 4x60 abdos et 4x30 pompes

Semaine 2 : du 14 au 20 Juillet 2012

- 3 footings de 2x25min + 4x60 abdos et 4x30 pompes

Semaine 3 : du 21 au 27 Juillet 2012

- 3 footings de 2x30min + 4x60 abdos et 4x30 pompes

Important de bien boire avant et après les footings et d'insister sur les étirements.

PS : Le footing peut être remplacé par une activité sportive comme (le tennis, le squash, un soccer etc....).

Christian et moi vous souhaitons de très bonnes vacances

RENDEZ VOUS LE 28 JUILLET 2014