



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



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