



[www.globaltrainer360.com](http://www.globaltrainer360.com)

## Programmes Hockey



## Initiation Hockey - Mouvements de base – Orbite 360™ ► [Voir la vidéo](#)

	#	Nom	Activation		Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Total de répétitions / Cycle
A	7.7	Fente avant & maniement de balle (# de répétitions par jambe)	3	Répétitions	4	4	6	6	6	8	6	8	174
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	12	16	18	24	24	24	24	32	
B		Contrôler, dribbler avec la balle autour des Orbites en espace restreint.	30 s	<i>60 s actives de maniement</i>									29 min
C	7.3	Fente diagonale (# de répétitions par jambe)	3	Répétitions	4	4	6	6	6	8	6	8	174
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	12	16	18	24	24	24	24	32	
D		Contrôler, dribbler avec la balle autour des Orbites en espace restreint.	30 s	<i>60 s actives de maniement</i>									29 min
E	2.4	Flexion de bras et extension main droite Orbite	3	Répétitions	5	5	7	7	7	10	10	10	222
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	15	20	21	28	28	30	40	40	
F	7.8	Fente du patineur & maniement de balle (# de répétitions par jambe)	3	Répétitions	4	4	6	6	6	8	6	8	174
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	12	16	18	24	24	24	24	32	
G	2.5	Flexion de bras et extension main gauche Orbite	3	Répétitions	5	5	7	7	7	10	10	10	222
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	15	20	21	28	28	30	40	40	
H	5.7	Sur les pieds : Mountain Climber à deux Orbites alternées  Total de répétition / Séance	3	Répétitions	4	4	6	6	6	8	6	8	174
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	12	16	18	24	24	24	24	32	
					78	104	114	152	152	156	176	208	1140

## Initiation Hockey - Mouvements de base intensifs – Orbite 360™ ► [Voir la vidéo](#)

	#	Nom	Activation		Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Total de répétitions / Cycle
A	7.7	Fente avant & maniement de balle (# de répétitions par jambe)	4	Répétitions	8	8	10	10	10	12	12	12	298
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	24	32	30	40	40	36	48	48	
B		Contrôler, dribbler avec la balle autour des Orbites en espace restreint.	30 s	<i>60 s actives de maniement</i>									29 min
C	7.3	Fente diagonale (# de répétitions par jambe)	4	Répétitions	8	8	10	10	10	12	12	12	298
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	24	32	30	40	40	36	48	48	
D		Contrôler, dribbler avec la balle autour des Orbites en espace restreint.	30 s	<i>60 s actives de maniement</i>									29 min
E	2.4	Flexion de bras et extension main droite Orbite	4	Répétitions	10	10	12	12	12	15	15	16	367
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	30	40	36	48	48	45	60	60	
F	2.5	Flexion de bras et extension main gauche Orbite	4	Répétitions	8	8	10	10	10	12	12	12	298
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	24	32	30	40	40	36	48	48	
G	7.8	Fente du patineur & maniement de balle (# de répétitions par jambe)	4	Répétitions	10	20	12	12	12	15	15	16	367
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	30	40	36	48	48	45	60	60	
H	5.7	Sur les pieds : Mountain Climber à deux Orbites alternées	4	Répétitions	8	8	10	10	10	12	12	12	298
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	24	32	30	40	40	36	48	48	
						156	208	192	256	256	234	312	312

**Programme Hockey Intermédiaire – Orbite 360™ ► [Voir la vidéo](#)**

	#	Nom	Activation		Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Total de répétitions / Cycle
<b>A</b>	7.7	Fente avant & maniement de balle (# de répétitions par jambe)	4	Répétitions	12	12	15	12	15	15	15	15	402
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	36	48	45	48	60	45	60	60	
<b>B</b>		Contrôler, dribbler avec la balle autour des Orbites en espace restreint.	30 s	<b>60 s actives de maniement</b>									29 min
<b>C</b>	7.3	Fente diagonale (# de répétitions par jambe)	4	Répétitions	12	12	15	12	15	15	15	15	402
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	36	48	45	48	60	45	60	60	
<b>D</b>		Contrôler, dribbler avec la balle autour des Orbites en espace restreint.	30 s	<b>60 s actives de maniement</b>									29 min
<b>E</b>	2.8.2	Deux Orbites, Extensions alternées et flexion	4	Répétitions	10	10	10	10	12	12	12	12	320
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	30	40	30	40	48	36	48	48	
<b>F</b>	5.7	Sur les pieds : Mountain Climber à deux Orbites alternées	4	Répétitions	8	8	10	10	10	12	12	12	298
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	24	32	30	40	40	36	48	48	
<b>G</b>	7.11	Poussée latérale, retour de jambe & maniement (# de répétitions par jambe)	4	Répétitions	12	12	15	12	15	15	15	15	402
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	36	48	45	48	60	45	60	60	
<b>H</b>	9.7	Pont deux Orbites Combo pied gauche, pied Droit, à deux pieds	4	Répétitions	4	4	6	6	6	8	8	8	182
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	12	16	18	24	24	24	32	32	
		Total de répétition / Séance		174	232	213	248	292	231	308	308	2006	