

# PROGRAMME ENTRAINEMENT HOCKEY



## SÉANCE

## CARDIO-TABATA SC-1

**1**

### ACTIVATION

Effectuer la série de 4 mouvements un à la suite de l'autre, sans arrêt et enchaîner une 2<sup>e</sup> fois la même séquence sans pause, pour une durée totale de 4 minutes sans arrêt.



JOGGING SUR PLACE



GENOUX HAUTS



SIMULATION PATIN



SIMULATION CORDE DANSER

**TEMPS**

**30 secondes**

**30 secondes**

**30 secondes**

**30 secondes**

**2**

### ÉCHAUFFEMENT

Exécuter la série de mouvements de la phase d'échauffement en conservant la position demandée pendant 15 secondes puis, pour le 1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> mouvement, changer de côté pour un autre 15 secondes



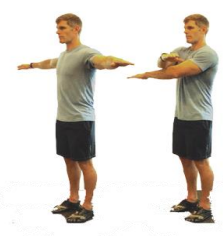
(2 côtés à faire pendant 15 secondes)



Corps droit en poussant légèrement vers l'avant (2 côtés à faire)



Monter en alternance les genoux à l'aide des deux mains



Croiser les bras devant soi et les allonger dans un mouvement en continue

**TEMPS**

**15 secondes**

**15 secondes**

**15 secondes**

**15 secondes**

### PROCÉDURE À SUIVRE POUR CETTE SÉANCE CARDIO-TABATA SC-1

EFFECTUER LE MOUVEMENT DÉMONTRÉ PENDANT UNE PÉRIODE D'EFFORT INTENSE DE 30 SECONDES ET PRENDRE PAR LA SUITE, UNE PAUSE DE 15 SECONDES. CECI (30 SEC D'EFFORT ET 15 SEC DE PAUSE) COMPLÈTE ALORS UNE PREMIÈRE SÉRIE. REFAIRE CETTE MÊME SÉQUENCE POUR UN TOTAL DE 3 SÉRIES CONSÉCUTIVES SANS ARRÊT. VOUS POUVEZ AUGMENTER LE NIVEAU DE DIFFICULTÉ (INTERMÉDIAIRE EOU AVANCÉ) EN CHANGÉANT LE TEMPS D'EFFORT ET DE PAUSE (40-20 OU 60-30) SEULEMENT SI VOUS ÊTES EN MESURE DE COMPLÉTER AISÉMENT LE NIVEAU DE TEMPS PRÉCÉDENT (30-15).

**3**

### SKATING DRILL



#### DESCRIPTION

Le pied gauche devant soi (comme lors d'une position de lunge) et la main droite touchant au gros orteil du pied gauche. Effectuer le mouvement rapidement en avançant le pied droit tout en changeant de main le plus vite possible (toucher le gros orteil du pied droit avec la main gauche) et ce, pendant 30 secondes. Recommencer la séquence 3 fois.

**SÉRIES**

**3**

**TEMPS**

**30 sec**

**REPOS**

**15 sec**

#### COMMENTAIRES

Prioriser la qualité du mouvement et non la quantité (en faire moins mais s'appliquer)

**4**

### POWER JUMP



#### DESCRIPTION

En étant en position debout, jambes à la largeur des épaules, vous devez sauter en ramenant vos 2 genoux à la hauteur de vos hanches. Vous pouvez placer vos mains devant, à la hauteur de votre ceinture, afin de vous donner un objectif à atteindre. Répéter le mouvement sans arrêt (si possible) pendant 30 secondes et prendre 15 secondes de pause.

**SÉRIES**

**3**

**TEMPS**

**30 sec**

**REPOS**

**15 sec**

#### COMMENTAIRES

S'assurer de venir taper les genoux dans les mains à la hauteur de la ceinture et non chercher à faire le mouvement contraire en allant frapper nos mains sur vos genoux.

<b>5</b>	<b>POWER JACK</b>							
	<p><b>DESCRIPTION</b>                  Debout en plaçant les 2 mains au-dessus de votre tête, descendre en sautant et en ouvrant les jambes afin de terminer en position de squat large tout en venant appuyer vos avant-bras sur vos cuisses. Remonter en sautant à la position de départ (coller vos pieds ensemble, jambes droites et bras en extension au-dessus de la tête). Il s'agit d'un mouvement similaire au jumping jack sauf que vous devez descendre plus bas et plus large que vos épaules.</p>	<table border="1"> <tr> <td><b>SÉRIES</b></td> <td style="text-align: center;"><b>3</b></td> </tr> <tr> <td><b>RÉPÉTITIONS</b></td> <td style="text-align: center;"><b>30 sec</b></td> </tr> <tr> <td><b>REPOS</b></td> <td style="text-align: center;"><b>15 sec</b></td> </tr> </table>	<b>SÉRIES</b>	<b>3</b>	<b>RÉPÉTITIONS</b>	<b>30 sec</b>	<b>REPOS</b>	<b>15 sec</b>
		<b>SÉRIES</b>	<b>3</b>					
<b>RÉPÉTITIONS</b>	<b>30 sec</b>							
<b>REPOS</b>	<b>15 sec</b>							
<p><b>COMMENTAIRES</b> Regarder devant soi, le dos le plus droit possible et s'assurer que vos genoux ne dépassent pas vos orteils lors de la phase de squat du mouvement (en bas).</p>								

<b>6</b>	<b>SWITCH KICK</b>							
	<p><b>DESCRIPTION</b>                  Débuter en étant debout les 2 pieds l'un à côté de l'autre, effectuer un mouvement de «kick» vers l'avant avec la jambe droite à la hauteur de la ceinture, ramener en vitesse votre pied droit au sol et sans pause, exécuter le même mouvement avec la jambe gauche. Faire la séquence avec le moins de pause possible. Les bras demeurent en position de garde et près du corps</p>	<table border="1"> <tr> <td><b>SÉRIES</b></td> <td style="text-align: center;"><b>3</b></td> </tr> <tr> <td><b>RÉPÉTITIONS</b></td> <td style="text-align: center;"><b>30 sec</b></td> </tr> <tr> <td><b>REPOS</b></td> <td style="text-align: center;"><b>15 sec</b></td> </tr> </table>	<b>SÉRIES</b>	<b>3</b>	<b>RÉPÉTITIONS</b>	<b>30 sec</b>	<b>REPOS</b>	<b>15 sec</b>
		<b>SÉRIES</b>	<b>3</b>					
<b>RÉPÉTITIONS</b>	<b>30 sec</b>							
<b>REPOS</b>	<b>15 sec</b>							
<p><b>COMMENTAIRES</b> Conserver le dos droit et le regard vers l'avant. Monter les pieds le plus haut possible</p>								

<b>7</b>	<b>HOCKEY JUMP</b>							
	<p><b>DESCRIPTION</b>                  Placer un bâton de hockey ou une ligne de ruban gommé au sol puis, sauter pieds joints (collés) de chaque côté du bâton (ou du ruban gommé) en amortissant bien l'impact au sol en pliant les genoux et en conservant le dos de même que la tête droite. Effectuer les sauts avec le moins de pause possible.</p>	<table border="1"> <tr> <td><b>SÉRIES</b></td> <td style="text-align: center;"><b>3</b></td> </tr> <tr> <td><b>RÉPÉTITIONS</b></td> <td style="text-align: center;"><b>30 sec</b></td> </tr> <tr> <td><b>REPOS</b></td> <td style="text-align: center;"><b>15 sec</b></td> </tr> </table>	<b>SÉRIES</b>	<b>3</b>	<b>RÉPÉTITIONS</b>	<b>30 sec</b>	<b>REPOS</b>	<b>15 sec</b>
		<b>SÉRIES</b>	<b>3</b>					
<b>RÉPÉTITIONS</b>	<b>30 sec</b>							
<b>REPOS</b>	<b>15 sec</b>							
<p><b>COMMENTAIRES</b> Bien amortir le choc au sol avec les genoux lors de l'atterrissage</p>								

<b>8</b>	<b>MOUNTAIN CLIMBER</b>							
	<p><b>DESCRIPTION</b>                  À partir de la même position de départ qu'un push-up, ramener une jambe à la fois en alternance sous votre poitrine, en déposant la pointe du pied (orteils) au sol comme lorsque vous devez grimper ou courir. Augmenter (sprint) ou réduire (marche) la cadence selon votre niveau d'habileté.</p>	<table border="1"> <tr> <td><b>SÉRIES</b></td> <td style="text-align: center;"><b>3</b></td> </tr> <tr> <td><b>RÉPÉTITIONS</b></td> <td style="text-align: center;"><b>30 sec</b></td> </tr> <tr> <td><b>REPOS</b></td> <td style="text-align: center;"><b>15 sec</b></td> </tr> </table>	<b>SÉRIES</b>	<b>3</b>	<b>RÉPÉTITIONS</b>	<b>30 sec</b>	<b>REPOS</b>	<b>15 sec</b>
		<b>SÉRIES</b>	<b>3</b>					
<b>RÉPÉTITIONS</b>	<b>30 sec</b>							
<b>REPOS</b>	<b>15 sec</b>							
<p><b>COMMENTAIRES</b> Les poignets sous les épaules, ne pas remonter les fesses vers le haut.</p>								