








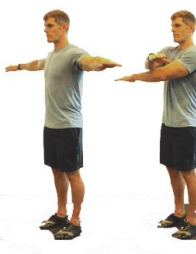
PROGRAMME ENTRAINEMENT HOCKEY


SÉANCE


PLYOMÉTRIE SC-1



1	ACTIVATION			
Effectuer la série de 4 mouvements un à la suite de l'autre, sans arrêt et enchaîner une 2 ^e fois la même séquence sans pause pour une durée totale de 4 minutes sans arrêt.				
	JOGGING SUR PLACE 30 secondes	GENOUX HAUTS 30 secondes	SIMULATION PATIN 30 secondes	SIMULATION CORDE DANSER 30 secondes
TEMPS				

2	ÉCHAUFFEMENT			
Exécuter la série de mouvements de la phase d'échauffement en conservant la position demandée pendant 15 secondes puis, pour le 1 ^{er} et 2 ^e 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 mains	Croiser les bras devant soi et les allonger dans un mouvement en continue
TEMPS	15 secondes	15 secondes	15 secondes	15 secondes

3	PLIO LUNGE			
	DESCRIPTION	Avancer une jambe en pliant les genoux à 90 degrés. Effectuer le mouvement en sautant (explosion) pour alterner d'une jambe à l'autre. Conserver votre dos droit et ne pas placer votre genou (rotule) devant vos orteils. Rechercher l'explosion vous permettant d'atteindre le saut le plus haut possible.	SÉRIES	3
	VARIANTE		Intermédiaire : Allonger les bras devant soi Avancé : Placer les mains derrière la tête	RÉPÉTITIONS
COMMENTAIRES	Garder le dos droit, regarder droit devant et vos genoux ne doivent pas dépasser vos orteils.		REPOS	30 sec
			TEMPS	---
			CHARGE	---

4	BURPEES JUMP			
	DESCRIPTION	Débuter debout, descendre en pliant les genoux et en plaçant les mains au sol, allonger les jambes (les poser vers l'arrière en position push-up). Ramener par la suite, les jambes sous le corps puis sauter le plus haut possible en allongeant les bras.	SÉRIES	3
	VARIANTE		Effectuer un push-up au sol	RÉPÉTITIONS
COMMENTAIRES	S'assurer de conserver une ligne droite avec le dos et la tête.		REPOS	30 sec
			TEMPS	---
			CHARGE	---

5		SQUAT JUMP	
	<p>DESCRIPTION Débuter en position debout avec les mains derrière la tête, s'écraser en squat puis sauter en extension complète le plus haut possible. Répéter le mouvement sans arrêt.</p> <p>VARIANTE Intermédiaire : Placer au sol un hockey à côté de soi et sauter en squat de chaque côté en alternant gauche-droite. Avancé : Placer le hockey devant soi et sauter en avant, en arrière en alternance</p>	SÉRIES	3
		RÉPÉTITIONS	15-20
		REPOS	30 sec
		TEMPS	---
		CHARGE	---
COMMENTAIRES		Regarder devant, garder l'équilibre en se concentrant en fixant un point.	

6		PLYO PUSH-UP (SUR LES GENOUX)	
	<p>DESCRIPTION Se placer en position push-up en déposant les genoux au sol. Descendre en pliant les coudes comme un push-up régulier puis se repousser avec puissance du sol en se tapant dans les mains et recommencer le mouvement en se laissant descendre de nouveau.</p> <p>VARIANTE Intermédiaire : S'appuyer sur les pieds Avancé : Décoller les pieds du sol lorsque l'on se tape dans les mains.</p>	SÉRIES	3
		RÉPÉTITIONS	10
		REPOS	30 sec
		TEMPS	---
		CHARGE	---
COMMENTAIRES		Bien absorber lors de la descente au sol en faisant à vos poignets.	

7		PLIO-PATIN	
	<p>DESCRIPTION Placer 4 cibles (rondelles ou cônes) en forme de carré. Débuter en squat à une jambe (jambe extérieure) et sauter en explosant sur l'autre jambe au prochain cône indiqué. Simuler le coup de patin avec explosion en conservant une position penchée de squat tout en gardant son équilibre lors de l'atterrissage.</p> <p>VARIANTE Éloigner les cibles afin d'accroître l'impulsion.</p>	SÉRIES	3
		RÉPÉTITIONS	20
		REPOS	30 sec
		TEMPS	---
		CHARGE	---
COMMENTAIRES		Regarder devant, s'assurer d'aller porter le pied devant assez loin pour former un angle droit.	

8		SQUAT THRUST	
	<p>DESCRIPTION En position de planche abdominale (ou position de départ pour un push-up), ramener les 2 jambes sous soi, en s'appuyant sur le bout des pieds.</p> <p>VARIANTE Même mouvement mais en ayant les pieds larges (sumo) au départ et lors du saut final en plaçant les pieds plus larges que les épaules.</p>	SÉRIES	3
		RÉPÉTITIONS	20
		REPOS	30 sec
		TEMPS	---
		CHARGE	---
COMMENTAIRES		Le dos et la tête doivent demeurer alignés et droits. Si vous avez mal au dos ou au cou veuillez prendre une pause en vous redressant et recommencer l'exercice.	