
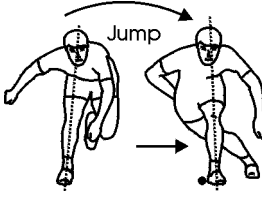
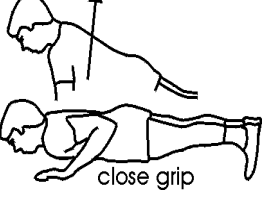






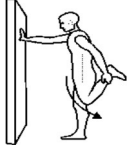
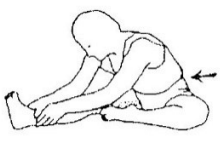

## Programme d'entraînement

Hockey performance ÉTÉ 2019

<b>Échauffement</b>	Course à pied ou vélo pendant 5 minutes à intensité modérée
---------------------	---

<b>Musculation</b>		3 x 15 reps intensité : modérée à élevée 45 secondes de repos entre chaque série	
1. Jump squats 	2. Saut latéraux 	3. Push-ups 	4. Chaise (3 x 1 minute) 
5. Abdominaux (3 x 1 minute) 	6. Corde à danser (3 x 30 sauts) 		

<b>Cardio</b>	Course à pied ou vélo pendant 15 minutes à intensité élevée
---------------	---

<b>Étirements</b>			30 secondes en position statique		
Quadriceps 	Ischio-jambiers 	Pectoraux-Épaules 			

Yanic Pepin

Kinésologue et entraîneur du programme de hockey performance