

Programme Orbite 360™ : Hockey # 3

	#	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	Hockey Fente arrière avec Orbite 360™ & 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		Contrôler, dribbler avec la balle autour des Orbites en espace restreint.	30 secondes	60 secondes actives de maniement									29 minutes
C	7.9	Hockey Fente diagonale avec Orbite 360™ & 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	
D		Contrôler, dribbler avec la balle autour des Orbites en espace restreint.	30 secondes	60 secondes actives de maniement									29 minutes
E	2.8.2	Sur les pieds : Flexion avec Orbite 360™ dans chaque main et Extensions alternées	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	
F	5.7	Mountain Climber deux pieds Orbites 360™ alternés gauche, droite	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	7.11	Hockey Coup de de patin complet avec Orbite 360™ & 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	
H	9.7	Combo Pont deux Orbites 360™ aux pieds, aller-retour gauche, droite & 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