

Programme Orbite 360™ : Hockey # 2

| | # | 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 | 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 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 | 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 secondes | 60 secondes actives de maniement | | | | | | | | | 29 minutes |
| E | 2.4 | À genoux : Flexion de bras & Extension main droite sur Orbite 360™ | 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 | Hockey Fente patineur avec Orbite 360™ & 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 | |
| G | 7.8 | À genoux : Flexion de bras & Extension main gauche sur Orbite 360™ | 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 | 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 | |
| | | Total de répétition / Séance | | | 156 | 208 | 192 | 256 | 256 | 234 | 312 | 312 | 1926 |