

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