

Programme Orbite 360™ : Hockey # 1

	#	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)	3	Répétitions	4	4	6	6	6	8	6	8	174
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	12	16	18	24	24	24	24	32	
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)	3	Répétitions	4	4	6	6	6	8	6	8	174
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	12	16	18	24	24	24	24	32	
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™	3	Répétitions	5	5	7	7	7	10	10	10	222
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	15	20	21	28	28	30	40	40	
F	7.8	Hockey Fente patineur avec Orbite 360™ & maniement de balle (# de répétitions par jambe)	3	Répétitions	4	4	6	6	6	8	6	8	174
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	12	16	18	24	24	24	24	32	
G	2.5	À genoux : Flexion de bras & Extension main gauche sur Orbite 360™	3	Répétitions	5	5	7	7	7	10	10	10	222
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	15	20	21	28	28	30	40	40	
H	5.7	Mountain Climber deux pieds Orbites 360™ alternés gauche, droite	3	Répétitions	4	4	6	6	6	8	6	8	174
				Séries	3	4	3	4	4	3	4	4	
				Total / séance	12	16	18	24	24	24	24	32	
		Total de répétition / Séance			78	104	114	152	152	156	176	208	1140