

OFF - SEASON TRAINING MANUAL SUMMER 2010

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT HORS GLACE ÉTÉ 2010

Bantam

Survol de votre programme d'entraînement

le programme de conditionnement doit mettre l'emphase sur des exercices anaérobies spécifiques au hockey. Des périodes de repos au début sont prévues pour permettre une récupération complète entre les séances, ce qui permet des efforts maximaux durant les exercices. Plus la saison approche, plus les temps de repos deviennent courts afin de respecter la spécificité du hockey. Rappelez-vous que le hockey est un sport anaérobie pour lequel on doit se préparer par des exercices anaérobies. Un bon système aérobie est important afin d'assurer une bonne récupération, mais un développement excessif de ce système nuira à votre performance sur la glace.

Échauffement et étirement

Toujours effectuer une session d'échauffement et d'étirement avant une séance de conditionnement et toujours terminer cette séance par une période d'étirement.

Surface d'entraînement

Les séances de course doivent toujours se faire sur des surfaces molles. Courrez sur une piste ou sur un terrain de soccer afin de minimiser les chocs et les douleurs dans les articulations dues à des entraînements répétés sur une surface dure. De bonnes chaussures de course devraient également être portées.

Overview of your training program

the conditioning program should emphasize hockey-specific anaerobic interval training. The initial rest intervals are prescribed to allow for full recovery, permitting maximal effort during the work intervals. As we get closer to the season, the rest intervals will get shorter to emphasize hockey specificity. Remember, hockey is an anaerobic sport that should be prepared for through anaerobic training. An aerobic base is needed to help with recovery, but excessive development of the aerobic system will decrease your performance on the ice.

Warm-up and stretching

Always perform the stretching and warm-up routines prior to your training session and always finish your workout by stretching.

Training surface

You should perform the running program on soft surfaces. Use a track or soccer field to minimize shocks and joint soreness due to training on hard surfaces. Good running shoes should be worn.

Le rythme cardiaque à l'entraînement

Votre battement cardiaque est le nombre de fois par minute où bat votre cœur. Les taux moyens au repos sont entre 60 et 70 bpm (battement par minute). Certaines personnes peuvent avoir un taux au repos aussi bas que 40 bpm. Cela peut être dû à la génétique, ou à un entraînement régulier qui améliore l'efficacité du système cardiovasculaire. Votre taux maximal de battements cardiaques est le plus grand nombre de fois que votre cœur peut battre en une minute. Il peut être prévu en utilisant la formule suivante:

BATTEMENT CARDIAQUE MAXIMAL THÉORIQUE PRÉVU = 220 - VOTRE ÂGE

Par exemple, si vous avez 18 ans, votre taux maximal de battements cardiaques devrait être autour de 202. Lorsque vous vous entraînez, il est important de pousser vos battements de cœur jusqu'à un certain niveau pour arriver à l'effet désiré.

-Pour les exercices aérobies de perte de poids, maintenez votre taux autour de 70% de votre taux maximum. À 18 ans, cela devrait être 141 bpm.
($202 \times .7 = 141$)

-Pour les exercices à haute intensité, vous devriez atteindre un taux de battements cardiaque à 90% ou plus de votre intensité maximale. Pour quelqu'un de 18 ans, l'idéal serait de pousser le cœur à battre à 181 bpm.
($202 \times .9 = 181$)

-Pour la récupération entre les poussées, essayez de récupérer à environ 65% de votre taux maximal, mais vous pouvez augmenter à 70 ou 75% de ce taux durant les 2 semaines précédant le camp d'entraînement. Cela créera une situation de récupération plus spécifique au hockey sur glace, ce qui augmentera votre condition physique pour la saison.

Vous devriez porter une attention spéciale à votre battement cardiaque sur une base régulière. Prenez-le le matin afin de déterminer son taux au repos et suivez sa progression pendant l'été. Si ce taux baisse, c'est signe que votre forme physique augmente et que votre cœur se renforce. Si vous êtes toujours fatigué et que votre taux augmente, c'est peut-être un signe que vous vous sur entraînez.

Pour prendre votre taux de battement cardiaque, prenez votre pouls en plaçant l'index et le majeur gauche sur le poignet droit à la base du pouce. Comptez le nombre de battements que vous sentez en 10 secondes. Multipliez ce nombre par 6 pour trouver votre bpm. Si vous avez accès à un moniteur cardiaque, son utilisation est idéale.

Training heart rates

Heart rate is the number of times per minute your heart beats. Average resting heart rates are between 60-70 bpm (beats per minute). Some people may have a resting heart rate as low as 40 bpm. This can be due to genetics, or be the result of regular exercise that improves the efficiency of the cardiovascular system. Your maximum heart rate is the highest number of times your heart can beat in a minute. It can be predicted by using the following formula:

PREDICTED MAX. HEART RATE = 220 - YOUR AGE

For example, if you are 18 years old, your maximum heart rate should be around 202 bpm. When you are training, it is important that you push your heart rate up to a certain level to achieve the desired effect.

-For aerobic fat-burning exercise, maintain a heart rate that is around 70% of your maximum heart rate. For an 18 year-old, this would be 141 bpm.
($202 \times .7 = 141$)

-For intense sprint intervals, you should achieve a heart rate that is at or above 90% of your maximum heart rate. For an 18 year-old, the goal would be to push the heart rate up to 181 bpm. ($202 \times .9 = 181$)

-For recovery between sprint intervals, try to recover at around 65% of your maximum heart rate, but raise it to 70 to 75% during training 2 weeks prior to camp. This will create a more hockey-specific recovery stimulus that will enhance your conditioning for the season.

You should pay special attention to your heart rate on a daily basis. Check it in the morning to find your true resting rate and keep track of it throughout the summer program. If it decreases, this is a sign that you are getting in better shape and your heart is getting stronger. If you are always tired and your resting heart rate significantly increases, it may be a sign that you are over-training.

To check your heart rate, take your pulse by placing the left index and middle fingers on the right wrist at the base of the thumb. Count the number of beats you feel in 10 seconds and then multiply that number by 6. The use of a heart rate monitor would be ideal.

Sur quoi devriez-vous vous concentrer

Devenir un meilleur athlète, pour être un meilleur joueur de hockey.

Cet aspect est souvent négligé chez les jeunes joueurs de hockey. Le simple fait de jouer au hockey ne fait pas nécessairement un meilleur joueur. À un niveau élite, pour devenir meilleur, il faut devenir plus rapide, plus fort, plus souple, avoir plus d'équilibre, plus d'endurance, etc. Être avant tout un athlète complet permettra de devenir un meilleur joueur.

L'entraînement doit être général et devenir de plus en plus spécifique.

Assurer vous de bien maîtriser les mouvements de base et d'améliorer votre condition physique générale avant de passer à l'entraînement plus spécifique. Cette façon de faire permet à l'organisme de s'adapter progressivement et permet également d'éviter les blessures lors des entraînements plus spécifiques vers la fin de l'été.

Une préparation physique efficace comprend l'entraînement, la nutrition et le repos.

La nutrition et le repos sont des facteurs très importants souvent négligés chez certains. L'entraînement constitue une grande partie de votre préparation physique, mais une bonne nutrition et une bonne récupération sont nécessaires pour maximiser les gains.

Pour plus d'information sur votre nutrition, consulter ces documents sur le site web de www.coach.ca

<http://coach.ca/f/nutrition/docs/GainWeightFr.pdf>

<http://coach.ca/f/nutrition/docs/LoseWeightFr.pdf>

http://coach.ca/f/nutrition/docs/SnackFluids2_f.pdf

What should you concentrate on?

Becoming a better athlete to be a better hockey player.

This is an aspect often neglected by young hockey players. Simply playing hockey does not necessarily make for a better hockey player. To become better at an elite level, you need to become quicker, stronger, more flexible, have more balance, be more enduring etc. Being a more complete athlete will allow you to become a better player.

Training should be general and become more specific.

Make sure to master the basic movements and to better your general physical condition before you progress to a more specific training. This method will allow the organism to progressively adapt and will also prevent injuries during the more specific training sessions towards the end of the summer.

An effective physical preparation incorporates training, nutrition and rest.

Nutrition and rest are very important factors which are often neglected. Training constitute a great part of your physical preparation, but a good nutrition and proper rest are essential to maximize gains.

For more information on nutrition, consult these documents on the web at: www.coach.ca

<http://coach.ca/e/nutrition/docs/GainWeightEng.pdf>

<http://coach.ca/e/nutrition/docs/LoseWeightEng.pdf>

<http://coach.ca/e/nutrition/docs/SnackFluids2.pdf>

Facteurs à prendre en considération lors de l'exécution des mouvements:

Le nombre de répétitions et de séries

Toujours vous assurez de respecter le nombre de répétitions et de séries, utilisez les grilles dans votre cahier pour indiquer les charges utilisées.

Le tempo

Le tempo est très important lors de l'exécution des mouvements et détermine souvent les qualités musculaires travaillées. Le tempo est présenté en trois chiffres ex: 2 1 2. Ces chiffres représentent chacun un nombre de secondes. Le premier chiffre représente la phase excentrique du mouvement ou le muscle s'étire. Le deuxième chiffre représente une période d'arrêt et le troisième chiffre représente la phase concentrique ou le muscle se contracte. La lettre X représente un mouvement explosif.

Les périodes de repos (récupération)

Respectez les temps de repos indiqués sur les différentes grilles et suivez également l'ordre de progression du cahier.

STANDARDS ET NORMES POUR LES TESTS

% DE GRAS	ENTRE 9 ET 12 %
FORCE DE PRÉHENSION	120 kg bon-130 très bien
SAUT VERTICAL	58 cm bon-62 cm très bien
TEST NAVETTE	11 paliers

Points to consider during execution.

The number of repetitions and series

Make sure to always follow the indicated number of reps and series and use the grid to keep track of the charge used.

Tempo

Tempo is very important to the proper execution of the exercises and often determine the qualities of the muscle groups. The tempo is represented by 3 digits.ex: 2 1 2, each of these digit represent a number of seconds. The first one represent the eccentric phase of the movement, where the muscle is stretching. The second number represent a period where the movement is suspended. And the last number represent the concentric phase where the muscle is contracting. An explosive movement is represented by an X.

Rest periods (recuperation)

Always respect the resting time indicated on the different grids and follow the progression order as set in the booklet.

STANDARDS AND NORMS FOR TESTS

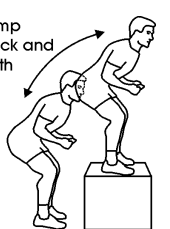
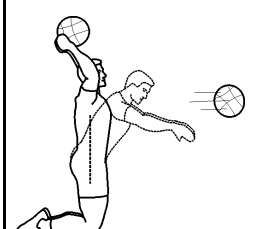
BODDY FAT	BETWEEN 9-12 %
GRIP STRENGHT	120 kg good-130 kg very good
VERTICAL JUMPS	23 inches good-25 very good
BEEP TEST	11 stages

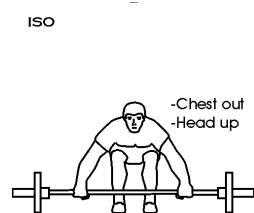
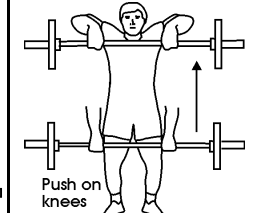
Sem/week 1 à 4

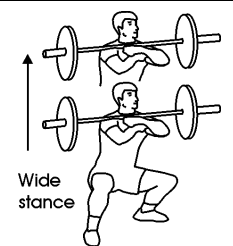
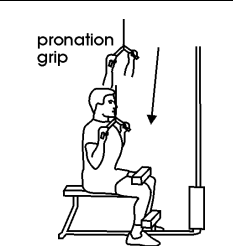
Lun/Mon Linéaire + abs
 Mar/Thu Latéral+ navette
 Mer/Wed REST
 Jeu/Thu Linéaire 2 + Abs
 Ven/Fri Latéral 2 + sprints
 Sam/Sat REST
 Dim/Sun REST

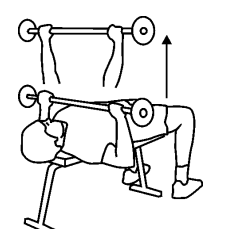
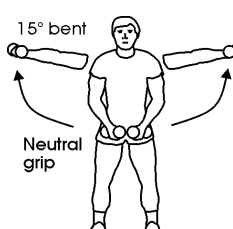
TEMPO
 eccentric- stop- concentric

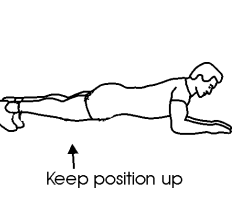
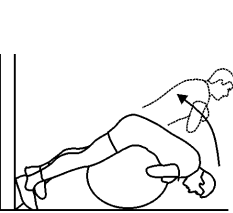
Jour / Day 1

Exercise-1-A			Exercise-1-B			Exer.1	WT	WT	Exer.2	WT	WT
						Set-1			Set-1		
						Set-2			Set-2		
						Set-3			Set-3		
series/rep	tempo	rest	series/rep	tempo	rest						
5 x 5			5 x 5		60sec						

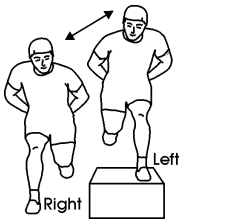
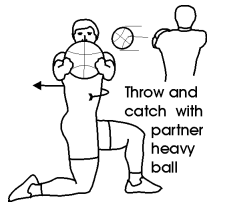
Exercise-2-A			Exercise-2-B			Exer.1	WT	WT	Exer.2	WT	WT
						Set-1			Set-1		
						Set-2			Set-2		
						Set-3			Set-3		
series/rep	tempo	rest	series/rep	tempo	rest						
3 X 20 sec			3 X 8		60sec						


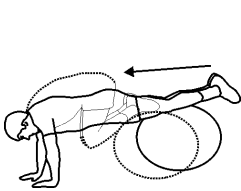
Exercise-3-A			Exercise-3-B			Exer.1	WT	WT	Exer.2	WT	WT
						Set-1			Set-1		
						Set-2			Set-2		
						Set-3			Set-3		
series/rep	tempo	rest	series/rep	tempo	rest						
3 X 12	2 1 2		3 X 12	2 1 2	60sec						

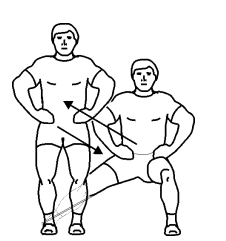
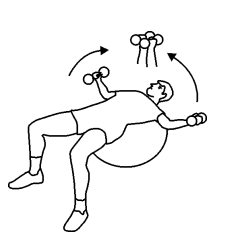
Exercise-4-A			Exercise-4-B			Exer.1	WT	WT	Exer.2	WT	WT
						Set-1			Set-1		
						Set-2			Set-2		
						Set-3			Set-3		
series/rep	tempo	rest	series/rep	tempo	rest						
3 X 12	2 1 2		3 X 12	2 1 2	60sec						

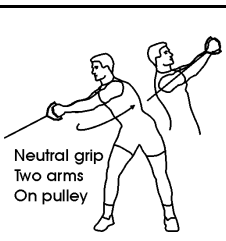
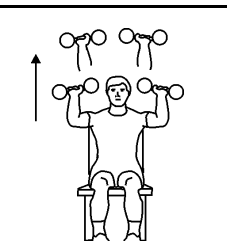
Exercise-5-A			Exercise-5-B			Exer.1	WT	WT	Exer.2	WT	WT
						Set-1			Set-1		
						Set-2			Set-2		
						Set-3			Set-3		
series/rep	tempo	rest	series/rep	tempo	rest						
2 X 30 sec	2 1 2		2 X 12	2 1 2	60sec						

Jour / Day 2

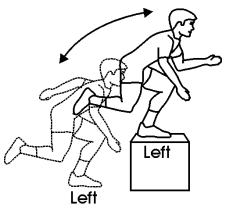
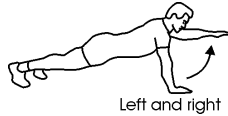
Exercise-1-A			Exercise-1-B			Exer.1	WT	WT	Exer.2	WT	WT
						Set-1			Set-1		
						Set-2			Set-2		
						Set-3			Set-3		
series/rep	tempo	rest	series/rep	tempo	rest						
5 x 5			5 x 5		60sec						

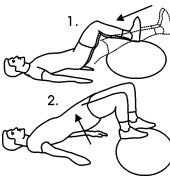

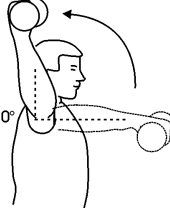
Exercise-4						Exer.1	WT	WT		
						Set-1				
						Set-2				
series/rep	tempo	rest	series/rep	tempo	rest					
2 X 12	2 1 2		2 X 12	2 1 2	60sec					
12 reps for each leg										

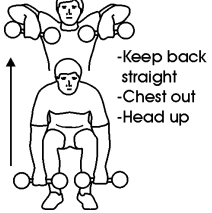
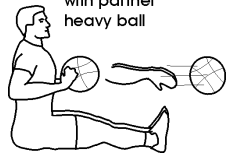
Exercise-2-A			Exercise-2-B			Exer.1	WT	WT	Exer.2	WT	WT
						Set-1			Set-1		
						Set-2			Set-2		
						Set-3			Set-3		
series/rep	tempo	rest	series/rep	tempo	rest						
3 X 12	2 1 2		3 X 12	2 1 2	60sec						
6 reps for each leg											

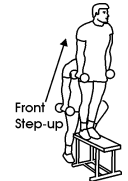

Exercise-3-A			Exercise-3-B			Exer.1	WT	WT	Exer.2	WT	WT
						Set-1			Set-1		
						Set-2			Set-2		
						Set-3			Set-3		
series/rep	tempo	rest	series/rep	tempo	rest						
3 X 10	2 1 2		3 X 12	2 1 2	60sec						

Jour / Day 3

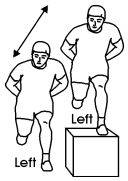
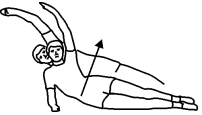
Exercise-1-A			Exercise-1-B			Exer.1	WT	WT	Exer.2	WT	WT
						Set-1			Set-1		
						Set-2			Set-2		
						Set-3			Set-3		
series/rep	tempo	rest	series/rep	tempo	rest						
5 x 5			5 x 5		60sec						

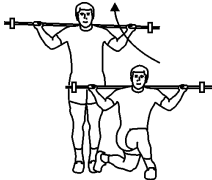
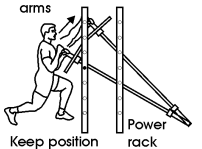
Exercise-4						Exer.1	WT	WT			
									Set-1		
									Set-2		
									Set-3		Set-3
series/rep	tempo	rest	series/rep	tempo	rest						
3 X 12	2 1 2		3 X 12	2 1 2	60sec						


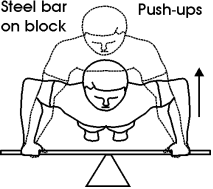
Exercise-2-A			Exercise-2-B			Exer.1	WT	WT	Exer.2	WT	WT
						Set-1			Set-1		
						Set-2			Set-2		
						Set-3			Set-3		
series/rep	tempo	rest	series/rep	tempo	rest						
4 X 8	2 1 2		4 X 5	2 1 2	60sec						

Exercise-3-A			Exercise-3-B			Exer.1	WT	WT	Exer.2	WT	WT
						Set-1			Set-1		
						Set-2			Set-2		
						Set-3			Set-3		
series/rep	tempo	rest	series/rep	tempo	rest						
3 X 8	2 1 2		3 X 12	2 1 2	60sec						
Use light weight and 8 reps for each side											

Jour / Day 4

Exercise-1-A			Exercise-1-B			Exer.1	WT	WT	Exer.2	WT	WT
						Set-1			Set-1		
						Set-2			Set-2		
						Set-3			Set-3		
series/rep	tempo	rest	series/rep	tempo	rest						
5 x 5			5 x 10 sec		60sec						

Exercise-2-A			Exercise-2-B			Exer.1	WT	WT	Exer.2	WT	WT
						Set-1			Set-1		
						Set-2			Set-2		
						Set-3			Set-3		
series/rep	tempo	rest	series/rep	tempo	rest						
3 X 12	2 1 2		3 X 12	2 1 2	60sec						
6 reps for each legs											

Exercise-3-A			Exercise-3-B			Exer.1	WT	WT	Exer.2	WT	WT
						Set-1			Set-1		
						Set-2			Set-2		
						Set-3			Set-3		
series/rep	tempo	rest	series/rep	tempo	rest						
3 X 12	2 1 2		3 X 12	2 1 2	60sec						
Use light weight and 6 reps for each legs											

Programme de course

Running program


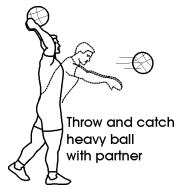
Sem/Week 1 à 4	Jour/Day	Activity	Tempo	Time	Repos/Rest	HR Intensity
	Jour 1	Cardio	Navette	5 x	1 min	90%
	Jour 2	Sprint	Interval	12 x	1 min	120 %

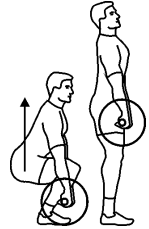
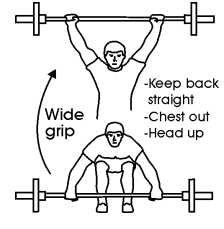
Sem/week 5 à 8

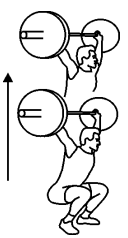
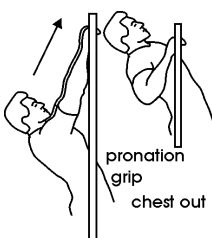
Lun/Mon Linéaire + abs
 Mar/Thu Latéral+ Sprints
 Mer/Wed REST
 Jeu/Thu Linéaire 2 + Abs
 Ven/Fri Latéral 2 + sprints
 Sam/Sat REST
 Dim/Sun REST

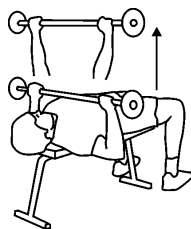
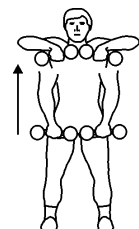
TEMPO
 eccentric- stop- concentric


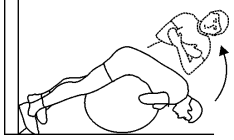
Jour / Day 1

Exercise-1-A			Exercise-1-B			Exer.1	WT	WT	Exer.2	WT	WT
 <p>Jump over the box on both feet</p>			 <p>Throw and catch heavy ball with partner</p>			Set-1			Set-1		
						Set-2			Set-2		
						Set-3			Set-3		
series/rep	tempo	rest	series/rep	tempo	rest						
5 x 5			5 x 5		60sec						

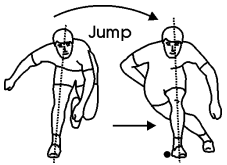
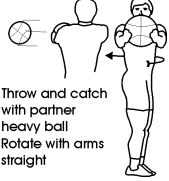
Exercise-2-A			Exercise-2-B			Exer.1	WT	WT	Exer.2	WT	WT
			 <p>Wide grip -Keep back straight -Chest out -Head up</p>			Set-1			Set-1		
						Set-2			Set-2		
						Set-3			Set-3		
series/rep	tempo	rest	series/rep	tempo	rest						
3 X 8			3 X 8		60sec						

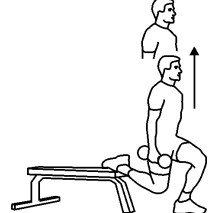
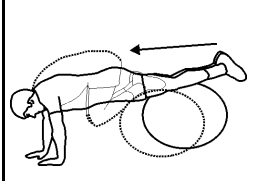
Exercise-3-A			Exercise-3-B			Exer.1	WT	WT	Exer.2	WT	WT
			 <p>pronation grip chest out</p>			Set-1			Set-1		
						Set-2			Set-2		
						Set-3			Set-3		
series/rep	tempo	rest	series/rep	tempo	rest						
3 X 12	2 1 2		3 X 12	1 1 1	60sec						

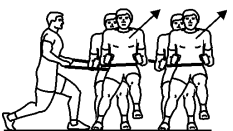
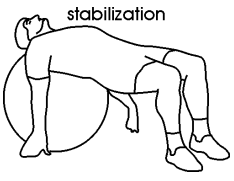
Exercise-4-A			Exercise-4-B			Exer.1	WT	WT	Exer.2	WT	WT
						Set-1			Set-1		
						Set-2			Set-2		
						Set-3			Set-3		
series/rep	tempo	rest	series/rep	tempo	rest						
3 X 12	2 1 2		3 X 12	2 1 2	60sec						

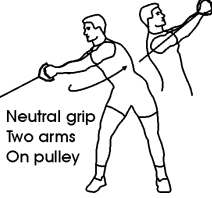

Exercise-5-A			Exercise-5-B			Exer.1	WT	WT	Exer.2	WT	WT
 <p>Keep position up</p>						Set-1			Set-1		
						Set-2			Set-2		
series/rep	tempo	rest	series/rep	tempo	rest						
2 X 30 sec	2 1 2		2 X 12	2 1 2	60sec						

Jour / Day 2

Exercise-1-A			Exercise-1-B			Exer.1	WT	WT	Exer.2	WT	WT
 <p>Jump</p>			 <p>Throw and catch with partner heavy ball Rotate with arms straight</p>			Set-1			Set-1		
						Set-2			Set-2		
						Set-3			Set-3		
series/rep	tempo	rest	series/rep	tempo	rest						
5 x 5			5 x 5		60sec						

Exercise-4						Exer.1	WT	WT			
						Set-1					
						Set-2					
						Set-3			Set-3		
series/rep	tempo	rest	series/rep	tempo	rest						
3 X 12	2 1 2	60sec	3 X 12	2 1 2	60sec						
12 reps for each leg											

Exercise-2-A			Exercise-2-B			Exer.1	WT	WT	Exer.2	WT	WT
 <p>Power Side Step -Add a partner for resistance</p>			 <p>stabilization</p>			Set-1			Set-1		
						Set-2			Set-2		
						Set-3			Set-3		
series/rep	tempo	rest	series/rep	tempo	rest						
3 X 8	2 1 2		3 X 30 sec		60sec						
8 reps for each leg											

Exercise-3-A			Exercise-3-B			Exer.1	WT	WT	Exer.2	WT	WT
 <p>Neutral grip Two arms On pulley</p>						Set-1			Set-1		
						Set-2			Set-2		
						Set-3			Set-3		
series/rep	tempo	rest	series/rep	tempo	rest						
3 X 12	2 1 2		3 X 12	2 1 2	60sec						
Use light weight and 6 reps for each side											

Jour / Day 3

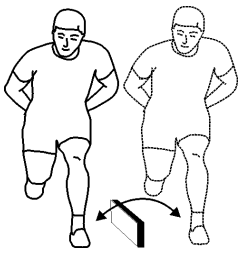
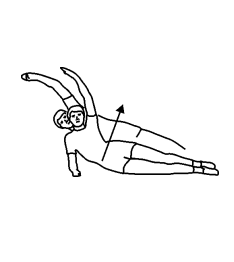
Exercise-1-A			Exercise-1-B			Exer.1	WT	WT	Exer.2	WT	WT
						Set-1			Set-1		
						Set-2			Set-2		
						Set-3			Set-3		
series/rep	tempo	rest	series/rep	tempo	rest						
5 x 5			5 x 5		60sec						

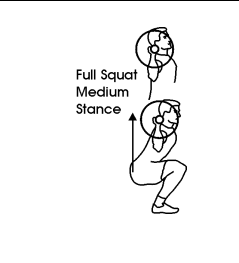
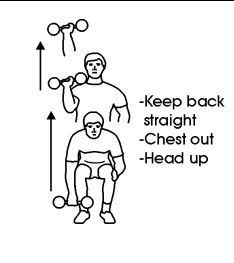
Exercise-4						Exer.1	WT	WT		
						Set-1				
						Set-2				
series/rep	tempo	rest	series/rep	tempo	rest					
2 X 12	2 1 2		2 X 12	2 1 2	60sec					
12 reps for each legs										

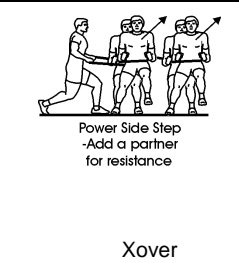
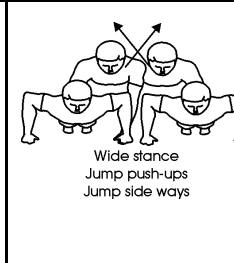
Exercise-2-A			Exercise-2-B			Exer.1	WT	WT	Exer.2	WT	WT
						Set-1			Set-1		
						Set-2			Set-2		
						Set-3			Set-3		
series/rep	tempo	rest	series/rep	tempo	rest						
3 X 8	2 1 2		3 X 8	2 1 2	60sec						
11 reps for each leg											

Exercise-3-A			Exercise-3-B			Exer.1	WT	WT	Exer.2	WT	WT
						Set-1			Set-1		
						Set-2			Set-2		
						Set-3			Set-3		
series/rep	tempo	rest	series/rep	tempo	rest						
3 X 12	2 1 2		3 X 12	2 1 2	60sec						
Use light weight and 12 reps for each leg											

Jour / Day 4

Exercise-1-A			Exercise-1-B			Exer.1	WT	WT	Exer.2	WT	WT
						Set-1			Set-1		
						Set-2			Set-2		
						Set-3			Set-3		
series/rep	tempo	rest	series/rep	tempo	rest						
5 x 5			5 x 15		60sec						

Exercise-2-A			Exercise-2-B			Exer.1	WT	WT	Exer.2	WT	WT
						Set-1			Set-1		
						Set-2			Set-2		
						Set-3			Set-3		
series/rep	tempo	rest	series/rep	tempo	rest						
3 X 12	2 1 2		3 X 12	2 1 2	60sec						
12 reps for each legs											

Exercise-3-A			Exercise-3-B			Exer.1	WT	WT	Exer.2	WT	WT
						Set-1			Set-1		
						Set-2			Set-2		
						Set-3			Set-3		
Xover											
series/rep	tempo	rest	series/rep	tempo	rest						
3 X 8	2 1 2		3 X 12	2 1 2	60sec						
Use light weight and 12 reps for each legs											

Programme de course

Running program

Sem/Week 5 à 8	Jour/Day	Activity	Tempo	Time	Repos/Rest	HR Intensity
	Jour 1	Sprint	Interval	15 x	1 min	120%
	Jour 2	Sprint	Interval	15 x	1 min	120 %

Lors d'exercices de **pliométrie**, il est très important de bien s'échauffer afin de réduire les risques de blessures
 5 à 10 minutes de course, suivi de 5 x 10 sauts sur place.
 Étirements dynamiques et statiques.

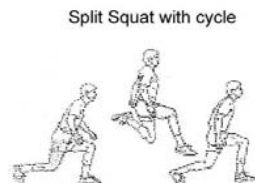
When doing **plyometrics**, it is important to warm-up properly to reduce the risk of injury.
 5 to 10 minutes of running, followed by 5 times 10 on-the-spot-jumps.
 Dynamic and static stretching.

Les 5 exercices sont réalisés un à la fois, 5 séries de 6 à 10 sauts (explosifs) pour chaque exercice avec repos complet entre les séries (1:30 à 3 minutes).
 Tempo: X-X-X (excentrique- arrêt- concentrique) X= explosif.

These 5 exercises are done one at a time. 5 series of 6 to 10 (explosives) jumps for each exercises with a complete rest in between series (1:30 to 3 minutes). The tempo is X-X-X. (Eccentric-stop-concentric) X = explosive.

-Position de départ : Gardez le tronc droit, les jambes sont écartées, la jambe avant, hanche et genou à 90° (position de fente avant)

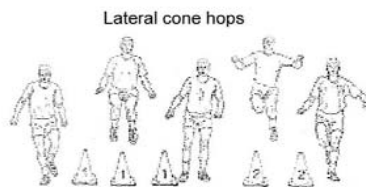
-Action: Sautez sur place en inversant la position des jambes, jambe arrière vers l'avant et jambe avant vers l'arrière, réception en position de fente avant et ressauter immédiatement.



-Starting position : Keep upright, legs apart, hip and knee at 90°
 -Action : Jump on the spot, inverting the leg position. The back leg towards the front, the front leg towards the back. Reception in the lunge position, and jump again straight away.

-Position de départ: Entre les deux cônes avec les pieds à la largeur des épaules

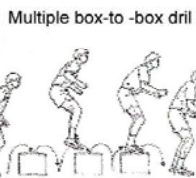
-Action: Saut latéral par-dessus le cône 1 avec réception sur la jambe extérieure seulement, ressauter immédiatement par-dessus le cône 1 avec réception sur les deux pieds au centre, ressauter immédiatement par-dessus le cône 2 avec réception sur la jambe extérieure seulement, ressauter immédiatement par-dessus le cône 2 avec réception sur les deux pieds au centre.



-Starting position : Between two cones, with feet at shoulder width.
 -Action : Lateral jump over cone 1 with the reception on the external leg only. Jump again straight away over cone 1 with the reception on both leg in the middle of the cones. Jump again straight away over cone 2, reception on the external leg only. Jump again straight away over cone 2, reception in the middle on both legs.

-Position de départ: Les pieds à la largeur des épaules devant les boîtes (6 à 10) et de 30 à 50 cm de haut, à une distance de 1 mètre l'une de l'autre.

-Action: Sautez sur la boîte, puis au sol, les unes après les autres, de la façon la plus explosive possible.*



-Starting position : Space 6 to 10 boxes (12 to 24 inches high) 40 inches apart. Stand in front of the first one with feet at shoulder width.
 -Action : Jump on the box, then on the ground, then on the box, one after the other in the most explosive manner possible.*

-Position de départ: Sur une jambe à l'extérieur des lignes. Distance entre les deux lignes 90cm sur une longueur de 10 à 15 mètres de long.

-Action: Sautez d'une ligne à l'autre dans un mouvement continu vers l'avant avec réception sur la jambe extérieure, éviter les doubles sauts lors des réceptions.



-Starting position : Stand on one leg alongside two lines, 3 feet apart, 30 to 45 feet long.
 -Action : Going forward, jump from one line to the other in a non-stop fashion. Do not double-jump during reception.

-Position de départ: Les pieds à la largeur des épaules sur le côté d'une boîte de 50 à 70 cm de haut.

-Action: Sautez à deux pieds latéralement sur la boîte, suivi immédiatement d'un saut au sol de l'autre côté, puis à nouveau sur la boîte de façon continue pour une période de 40 secondes, en maintenant une cadence de 40 sauts sur la boîte en 40 secondes.*



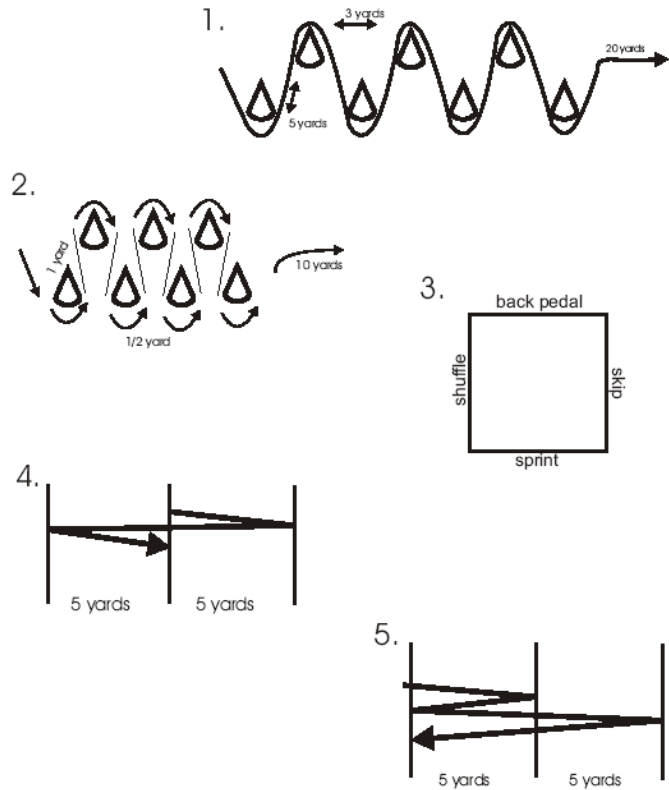
-Starting position : Stand on a box 20 to 28 inches high with feet at shoulder width.
 -Action : Jump laterally with both feet on the box, followed immediately by a jump down on the other side. Jump up and down on the box in a non-stop fashion for a 40 second period, jumping 40 time in 40 seconds.*

* Ne faites ces exercices que si vous avez accès à du matériel sécuritaire

*Only do these exercises if you have access to safe material (boxes)

Speed, Agility & Quickness (S A Q)

Agility Exercises

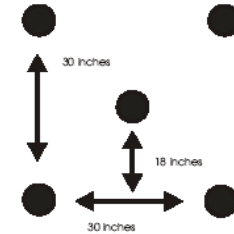


Répétez les 5 exercices 2 à 3 fois par séance et augmentez graduellement au cours de l'été

Repeat exercises 2 to 3 times per session and increase gradually during summer

Dots:

Jump on one or two feet. Always look at the same side. Follow the pattern.

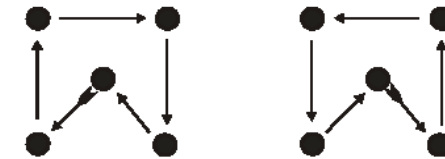


Model 1.



Alternate

Model 2.



Alternate

Placez 5 points sur le sol et sautez le plus rapidement possible sur les points pour une période de 10 sec en faisant toujours face à la même direction. Répétez les 4 exercices 2 à 3 fois par séance et augmentez graduellement au cours de l'été

Place 5 dots on the ground and jump on them as fast as possible for a period of 10 sec, always facing the same way. Repeat 2 to 3 times per session and increase gradually during summer

L'entraînement des abdominaux est divisé en trois parties

Semaine 1 à 5
Semaine 6 à 9
Semaine 10 à 14

Exécutez les 4 exercices d'abdominaux un à la suite de l'autre, en débutant avec 10 répétitions pour chaque exercice. Prendre un repos de une minute à la fin de l'exercice 4. Répétez trois fois la rotation. Augmentez de deux à trois répétitions par semaine, jusqu'à concurrence de 25.

Avec les exercices d'abdominaux, il y a aussi deux exercices de gainage (exercices 5 et 6). Ces exercices consistent à maintenir la position statique durant un certain temps. Débutez avec 30 sec. et augmentez tout au long de l'été de 5 sec. par semaine. Répétez ces deux exercices 2 à 3 fois par session.

Your abs program is divided in three parts.

Week 1 to 5
Week 6 to 9
Week 10 to 14

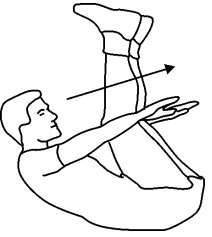
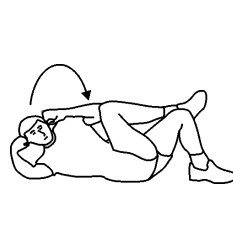
Do the 4 abs exercises one after the other, beginning with 10 reps of each exercise. Take a one minute rest at the end of exercise 4. Repeat the rotation three times. Do between two and three reps more each week up to 25.

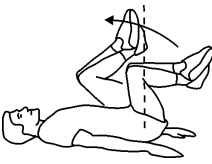
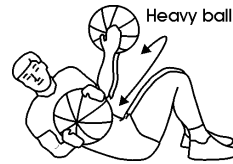
Together with the abs program, there is some core exercises (5 and 6). These consist of maintaining a static position for a certain time. Begin with 30 sec and go up 5 sec each week all through summer. Do these 2 to 3 times per session.

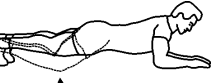
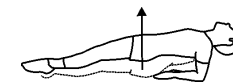
Sem/week 1 to 4

Entraînement des abdominaux

Abs & core workout

Exercise-1			Exercise-2			Exer.1	WT	WT	Exer.2	WT	WT
						Set-1			Set-1		
series/rep			series/rep			Set-2			Set-2		
tempo			tempo			Set-3			Set-3		
rest			rest								

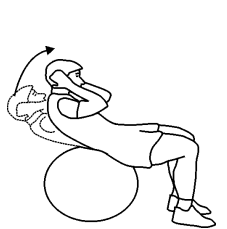
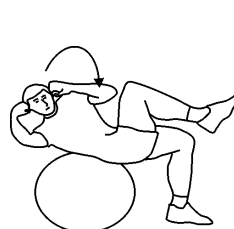
Exercise-3			Exercise-4			Exer.1	WT	WT	Exer.2	WT	WT
						Set-1			Set-1		
series/rep			series/rep			Set-2			Set-2		
tempo			tempo			Set-3			Set-3		
rest			rest								

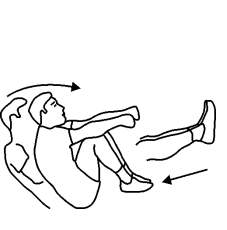
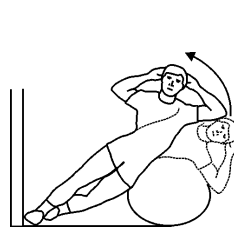
Exercise-5			Exercise-6			Exer.1	WT	WT	Exer.2	WT	WT
						Set-1			Set-1		
series/rep			series/rep			Set-2			Set-2		
tempo			tempo			Set-3			Set-3		
rest			rest								

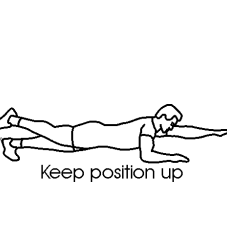
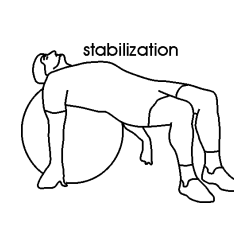
Sem/week 5 to 8

Entraînement des abdominaux

Abs & core workout

Exercise-1			Exercise-2			Exer.1	WT	WT	Exer.2	WT	WT
						Set-1			Set-1		
						Set-2			Set-2		
						Set-3			Set-3		
series/rep	tempo	rest	series/rep	tempo	rest						

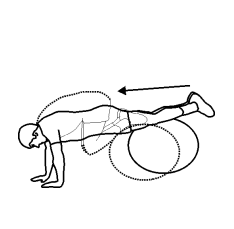
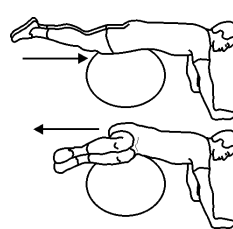
Exercise-1			Exercise-2			Exer.1	WT	WT	Exer.2	WT	WT
						Set-1			Set-1		
						Set-2			Set-2		
						Set-3			Set-3		
series/rep	tempo	rest	series/rep	tempo	rest						

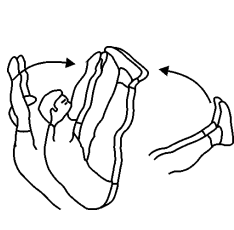
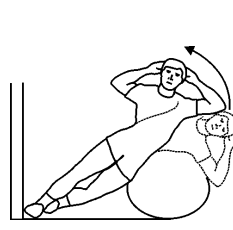
Exercise-5			Exercise-6			Exer.1	WT	WT	Exer.2	WT	WT
						Set-1			Set-1		
						Set-2			Set-2		
						Set-3			Set-3		
series/rep	tempo	rest	series/rep	tempo	rest						

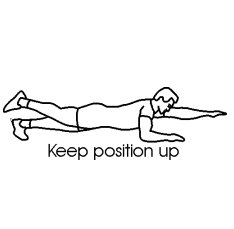
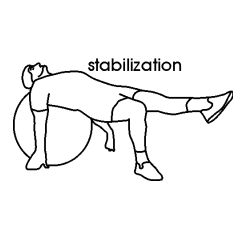
Xtra

Entraînement des abdominaux







Abs & core workout


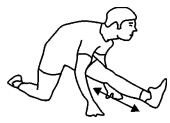

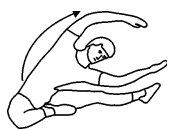
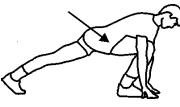

Exercise-1			Exercise-2			Exer.1	WT	WT	Exer.2	WT	WT
						Set-1			Set-1		
						Set-2			Set-2		
						Set-3			Set-3		
series/rep	tempo	rest	series/rep	tempo	rest						

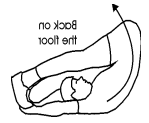
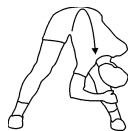



Exercise-3			Exercise-4			Exer.1	WT	WT	Exer.2	WT	WT
						Set-1			Set-1		
						Set-2			Set-2		
						Set-3			Set-3		
series/rep	tempo	rest	series/rep	tempo	rest						

Exercise-5			Exercise-6			Exer.1	WT	WT	Exer.2	WT	WT
						Set-1			Set-1		
						Set-2			Set-2		
						Set-3			Set-3		
series/rep	tempo	rest	series/rep	tempo	rest						

Étirement Stretching

Week 1 to 4	
Réchauffement avec une activité cardiovasculaire de 5 à 10 minutes	Warm-up with a cardiovascular activity 5 to 10 minutes
1: Fessiers et bas du rachis Right: 1x60s. Left: 1x60s.	
2: Ischio-jambiers Right: 1x60s. Left: 1x60s.	
3: Pectoraux Maintenir 60 s.	
4: Grand dorsal Right: 1x60s. Left: 1x60s.	
5: Aines Right: 1x60s. Left: 1x60s.	
6: Quadriceps Right: 1x60s. Left: 1x60s.	

Week 5 to 8	
Réchauffement avec une activité cardiovasculaire de 5 à 10 minutes	Warm-up with a cardiovascular activity 5 to 10 minutes
1: Fessiers et bas du rachis Right: 1x60s. Left: 1x60s.	
2: Ischio-jambiers Right: 1x60s. Left: 1x60s.	
3: Épaules Maintenir 60 s.	
4: Grand dorsal Right: 1x60s. Left: 1x60s.	
5: Aines Right: 1x60s. Left: 1x60s.	
6: Quadriceps Right: 1x60s. Left: 1x60s.	

Xtra	
Réchauffement avec une activité cardiovasculaire de 5 à 10 minutes	Warm-up with a cardiovascular activity 5 to 10 minutes
1: Fessiers et bas du rachis Maintenir 30 à 60 sec.	
2: Ischio-jambiers Right: 1x60s. Left: 1x60s.	
3: Triceps Right: 1x60s. Left: 1x60s.	
4: Grand dorsal Right: 1x60s. Left: 1x60s.	
5: Aines Right: 1x60s. Left: 1x60s.	
6: Quadriceps Right: 1x60s. Left: 1x60s.	