



# Programme Entraînement Hors-Glace Développer Puissance

03-0305-5-07-07

- |   |   |                                       |
|---|---|---------------------------------------|
| 1 | Jogging sur place   | 10 minutes                            |
| 2 | Faire des marches (aller-retour) environ 15 marches             | 3 fois - 2 minutes                    |
| 3 | Sauter en puissance sur place                                   | 3 fois 25 sauts                       |
| 4 | Chaise + départ rapide (sprint environ 20 pieds)                | 3 fois 1 minute<br>2 fois 30 secondes |
| 5 | Courir puissance (bâtons) environ 10 bâtons en Zig-Zag          | 3 séries                              |
| 6 | Vitesse d'exécution (10 Bâtons) - 2 pieds joints - ligne droite | 3 séries                              |

## Entraînement à la maison



Merci.  
Guy Bergeron  
Yves Poulin  
François Charland