

Objectifs

Améliorer la puissance et la qualité des tirs

Augmenter la rapidité des mains

Garder une forme physique pour être prêt pour le retour

1 - Tirs

Tir balayé	Quantité	30	35	40	45	50
Lien YouTube		https://www.youtube.com/watch?v=HcHCX5uHsQk				

Tir revers	Quantité	20	25	30	35	40
Lien YouTube		https://www.youtube.com/watch?v=YglJWbIX6f4				

2 - Maniement

Mains - devant	Quantité	50	50	50	50	50
	Temps					
Lien YouTube		https://www.youtube.com/watch?v=ISypX803SAc&list=PLClybwSBzUfwgJxHdUhO0xaOhv8BjFeu				
		À 20 secondes du début				

Mains - sur le côté	Quantité	50	50	50	50	50
	Temps					
Lien YouTube		https://www.youtube.com/watch?v=ISypX803SAc&list=PLClybwSBzUfwgJxHdU				
		À 45 secondes du début				

3 - Entraînement hors-glace

Quand Samedi 17 octobre de 10h00 à 10h45

Lieu Le tout ce fait sur le Facebook live des Royaux!
<https://www.facebook.com/associationhockeycrsa/>

Personne ressource Dirigé par Dominic Blais - Kinésologue
<https://www.cliniquesynergie.ca/>

En partenariat avec



4 - Prépare-nous ton défi!

Prépare-nous un défi. Utilise ton imagination pour créer un parcours, des dribbles, des tirs. Film ton défi et envoie le à richard.cayouette@hockeycrsa.com

Nous prendrons au hasard les défis que nous aurons reçus et ceux-ci seront les défis de la semaine 2. Retourne-nous ton défis pour le dimanche 18 octobre.