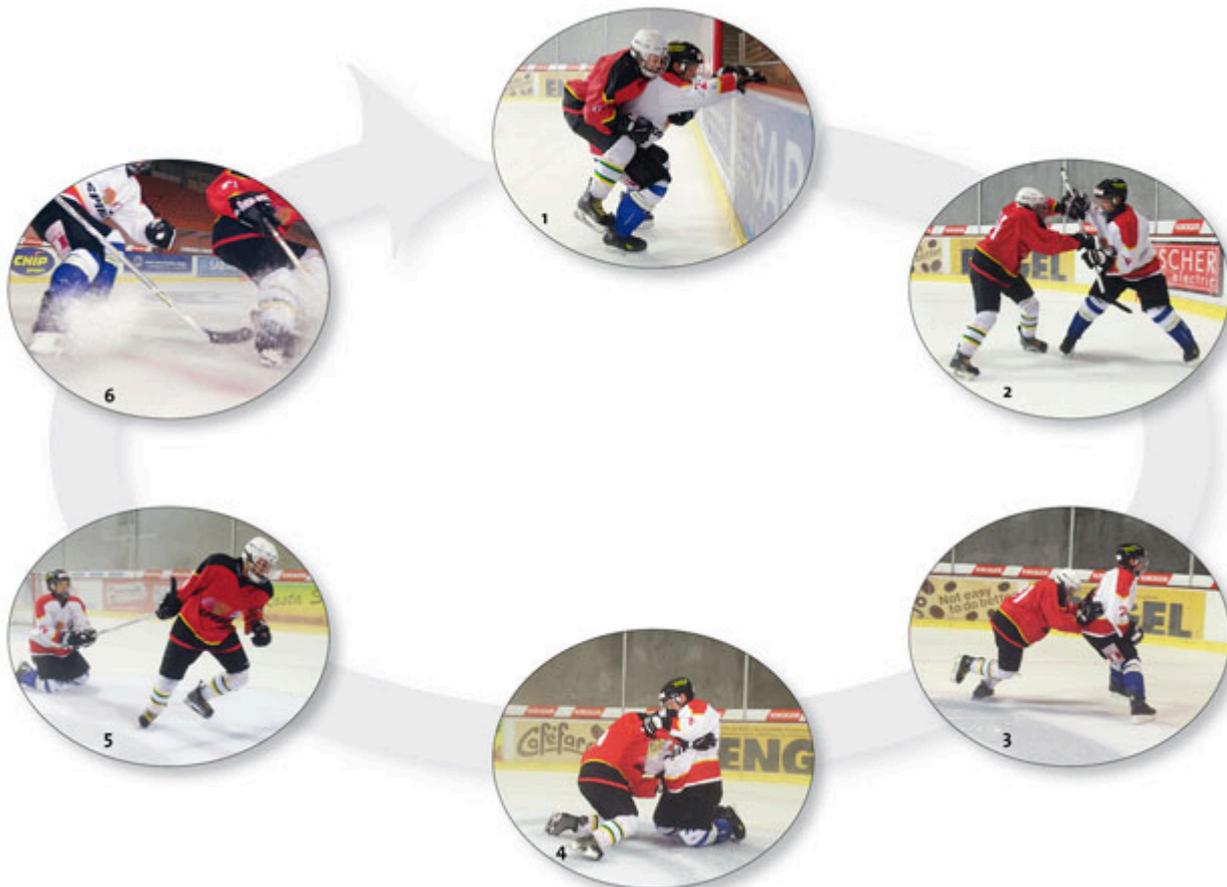


# Hockey sur glace: Circuit de force-endurance

Un exercice sous forme de circuit de force-endurance. Les joueurs travaillent par deux de manière intense pendant 20 secondes à différents postes.

Par deux. Exercices intermittents (10 s-10 s ou 20 s-20 s) ou entraînement d'endurance (3 × 20 s-20 s chaque exercice, puis changement).



---

## Circuit de force-endurance

1. Effectuer des squats (un coéquipier sur son dos, se tenir à la bande).
2. « Se battre » avec la canne tenue à deux mains.
3. Pousser et tirer un partenaire sur la glace.
4. Se battre à genoux (rotation) : pousser son adversaire sur le côté.
5. Tirer un partenaire – debout ou sur les genoux – sur toute la longueur de la patinoire ; le joueur qui se fait tirer tient la canne par la palette. Faire l'essuie-glace.
6. Effectuer des « start & stop » sur de petites distances ; freiner et démarrer aussi vite que possible.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**