



Directives spécifique
pour la mise en forme

2019-2020

2019



2020

Équipement requis pour la joueuse

- Ton équipement de hockey sur glace est ta responsabilité
- Chandail sport
- Short ou pantalon track suit
- Espadrilles sport



Une bonne préparation physique et mentale avant chaque activité réduit les risques de blessures et augmente le niveau de performance des athlètes.

Timing a respecter	Activité
60 min avant la séance	Arriver des joueuses et donner sa présence
55 min avant la séance	Mot de bienvenue et consigne de l'entraîneur
45 min avant la séance	Être prête en vêtement sport pour l'activation
30 min avant la séance	Retour a la chambre d'habillement
10 min avant la séance	Explication du déroulement des premiers exercices par l'entraîneur
3 min avant la séance	Be ready to hit the ice girl !!!

Bonne mise en forme

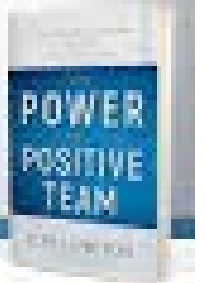




**“YOU ARE
CONTAGIOUS.”**

The energy you put into your
**TEAM & CULTURE
DETERMINES**

— THE QUALITY OF IT. —



PowerOfaPositiveTeam.com