Aout

Semaine 1				Semaine 2				Semaine 3				Semaine 4			
Lundi	Mercredi	Vendredi	Dim-Match	Lundi	Mercredi	Vendredi	Dim-Match	Lundi	Mercredi	Vendredi	Dim-Match	Lundi	Mercredi	Vendredi	Dim-Match
Power skating	Power skating	shoots		Power skating	Power skating	shoots	Gap	Power skating	Power skating	shoots	Gap	Power skating	Power skating	shoots	Gap
Passes	Def.spécifique	1v1 - 2vs2		Passes	Def.spécifique		Off. Face off	Passes	Def.spécifique	1v1	Off. Face off	Passes	Def.spécifique	1v1 - 2vs2	Off. Face off
Shoots	Att. Spécifique			Shoots	Att. Spécifique	2vs1 - 3vs2	D to D	Shoots	Att. Spécifique	2vs1 - 3vs2	D to D	Shoots	Att. Spécifique	2vs1 - 3vs2	D. forecheck
Duels		situation de jeu		Duels		situation de jeu		Duels		situation de jeu	D. forecheck	Duels		situation de jeu	Cycling
High intensity				High intensity		breakout		High intensity		breakout		High intensity		breakout	
Off-ice coordi.	Off-ice jumps high	Off-ice up body		Off-ice coordi.	Off-ice jumps high	Off-ice up body		Off-ice coordi.	Off-ice jumps	Off-ice up body		Off-ice coordi.	Off-ice jumps high	Off-ice up body	

Septembre

Semaine 1				Semaine 2				Semaine 3				Semaine 4			
Lundi	Mercredi	Vendredi	Dim-Match	Lundi	Mercredi	Vendredi	Dim-Match	Lundi	Mercredi	Vendredi	Dim-Match	Lundi	Mercredi	Vendredi	Dim-Match
Power skating	Power skating	shoots	Gap	Power skating	Power skating	shoots	Gap	Power skating	Power skating	shoots	D. forecheck	Power skating	Power skating	shoots	Cycling avec D.
Passes	Def.spécifique	1v1 - 2vs2	Off. Face off	Passes	Def.spécifique	1v1 - 2vs2	D. forecheck	Passes	Def.spécifique	1v1 - 2vs2	Cycling avec D.	Passes	Def.spécifique	1v1 - 2vs2	Transition
Shoots	Att. Spécifique	2vs1 - 3vs2	D. forecheck	Shoots	Att. Spécifique	2vs1 - 3vs2	Cycling avec D.	Shoots	Att. Spécifique	2vs1 - 3vs2	Transition	Shoots	Att. Spécifique	2vs1 - 3vs2	Contr. Breakout
Duels		situation de jeu	Cycling avec D.	Duels		situation de jeu	Transition	Duels		situation de jeu	Contr. Breakout	Duels		situation de jeu	D. reverse
High intensity		breakout		High intensity		breakout		High intensity		breakout		High intensity		breakout	
Off-ice coordi.	Off-ice jumps high	Off-ice up body		Off-ice coordi.	Off-ice jumps	Off-ice up body		Off-ice coordi.	Off-ice jumps high	Off-ice up body		Off-ice coordi.	Off-ice jumps high	Off-ice up body	

Octobre

Semaine 1				Semaine 2				Semaine 3				Semaine 4			
Lundi	Mercredi	Vendredi	Dim-Match	Lundi	Mercredi	Vendredi	Dim-Match	Lundi	Mercredi	Vendredi	Dim-Match	Lundi	Mercredi	Vendredi	Dim-Match
Power skating	Power skating	shoots		Power skating	Power skating	shoots		Power skating	Power skating	shoots		Power skating	Power skating	shoots	
Passes	Def.spécifique	1v1 - 2vs2	A définir selon	Passes	Def.spécifique	1v1 - 2vs2	A définir selon	Passes	Def.spécifique	1v1 - 2vs2	A définir selon	Passes	Def.spécifique	1v1 - 2vs2	A définir selon
Shoots	Att. Spécifique	2vs1 - 3vs2	l'évolution	Shoots	Att. Spécifique	2vs1 - 3vs2	l'évolution	Shoots	Att. Spécifique	2vs1 - 3vs2	l'évolution	Shoots	Att. Spécifique	2vs1 - 3vs2	l'évolution
Duels		situation de jeu		Duels		situation de jeu		Duels		situation de jeu		Duels		situation de jeu	
High intensity		breakout		High intensity		breakout		High intensity		breakout		High intensity		breakout	
Off-ice coordi.	Off-ice jumps	Off-ice up body		Off-ice coordi.	Off-ice jumps high	Off-ice up body		Off-ice coordi.	Off-ice jumps high	Off-ice up body		Off-ice coordi.	Off-ice jumps	Off-ice up body	

Novembre

Semaine 1				Semaine 2				Semaine 3				Semaine 4			
Lundi	Mercredi	Vendredi	Dim-Match	Lundi	Mercredi	Vendredi	Dim-Match	Lundi	Mercredi	Vendredi	Dim-Match	Lundi	Mercredi	Vendredi	Dim-Match
Power skating	Power skating	shoots		Power skating	Power skating	shoots		Power skating	Power skating	shoots		Power skating	Power skating	shoots	
Passes	Def.spécifique	1v1 - 2vs2	A définir selon	Passes	Def.spécifique	1v1 - 2vs2	A définir selon	Passes	Def.spécifique	1v1 - 2vs2	A définir selon	Passes	Def.spécifique	1v1 - 2vs2	A définir selon
Shoots	Att. Spécifique	2vs1 - 3vs2	l'évolution	Shoots	Att. Spécifique	2vs1 - 3vs2	l'évolution	Shoots	Att. Spécifique	2vs1 - 3vs2	l'évolution	Shoots	Att. Spécifique	2vs1 - 3vs2	l'évolution
Duels		situation de jeu		Duels		situation de jeu		Duels		situation de jeu		Duels		situation de jeu	
High intensity		breakout		High intensity		breakout		High intensity		breakout		High intensity		breakout	
Off-ice coordi.	Off-ice jumps high	Off-ice up body		Off-ice coordi.	Off-ice jumps high	Off-ice up body		Off-ice coordi.	Off-ice jumps	Off-ice up body		Off-ice coordi.	Off-ice jumps high	Off-ice up body	

Décembre

Semaine 1				Semaine 2				Semaine 3				Semaine 4			
Lundi	Mercredi	Vendredi	Dim-Match	Lundi	Mercredi	Vendredi	Dim-Match	Lundi	Mercredi	Vendredi	Dim-Match	Lundi	Mercredi	Vendredi	Dim-Match
Power skating	Power skating	shoots		Power skating	Power skating	shoots		Power skating	Power skating	shoots					
Passes	Def.spécifique	1v1 - 2vs2	A définir selon	Passes	Def.spécifique	1v1 - 2vs2	A définir selon	Passes	Def.spécifique	1v1 - 2vs2	A définir selon				
Shoots	Att. Spécifique	2vs1 - 3vs2	l'évolution	Shoots	Att. Spécifique	2vs1 - 3vs2	l'évolution	Shoots	Att. Spécifique	2vs1 - 3vs2	l'évolution				
Duels		situation de jeu		Duels		situation de jeu		Duels		situation de jeu					
High intensity		breakout		High intensity		breakout		High intensity		breakout					
Off-ice coordi.	Off-ice jumps high	Off-ice up body		Off-ice coordi.	Off-ice jumps	Off-ice up body		Off-ice coordi.	Off-ice jumps high	Off-ice up body					

Janvier

Semaine 1				Semaine 2				Semaine 3				Semaine 4			
		Vendredi	Dim-Match	Lundi	Mercredi	Vendredi	Dim-Match	Lundi	Mercredi	Vendredi	Dim-Match	Lundi	Mercredi	Vendredi	Dim-Match
		Power skating	Gap	Power skating	Power skating	shoots	Gap	Power skating	Power skating	shoots	D. forecheck	Power skating	Power skating	shoots	Cycling avec D.
		Passes	Off. Face off	Passes	Def.spécifique	1v1 - 2vs2	D. forecheck	Passes	Def.spécifique	1v1 - 2vs2	Cycling avec D.	Passes	Def.spécifique	1v1 - 2vs2	Transition
		Shoots	D. forecheck	Shoots	Att. Spécifique	2vs1 - 3vs2	Cycling avec D.	Shoots	Att. Spécifique	2vs1 - 3vs2	Transition	Shoots	Att. Spécifique	2vs1 - 3vs2	Contr. Breakout
		Duels	Cycling avec D.	Duels		situation de jeu	Transition	Duels		situation de jeu	Contr. Breakout	Duels		situation de jeu	D. reverse
		High intensity		High intensity		breakout		High intensity		breakout		High intensity		breakout	
		Off-ice coordi.		Off-ice coordi.	Off-ice jumps high	Off-ice up body		Off-ice coordi.	Off-ice jumps high	Off-ice up body		Off-ice coordi.	Off-ice jumps	Off-ice up body	

Février

Semaine 1				Semaine 2				Semaine 3				Semaine 4			
Lundi	Mercredi	Vendredi	Dim-Match	Lundi	Mercredi	Vendredi	Dim-Match	Lundi	Mercredi	Vendredi	Dim-Match	Lundi	Mercredi	Vendredi	Dim-Match
Power skating	Power skating	shoots		Power skating	Power skating	shoots		Power skating	Power skating	shoots		Power skating	Power skating	shoots	
Passes	Def.spécifique	1v1 - 2vs2	A définir selon	Passes	Def.spécifique	1v1 - 2vs2	A définir selon	Passes	Def.spécifique	1v1 - 2vs2	A définir selon	Passes	Def.spécifique	1v1 - 2vs2	A définir selon
Shoots	Att. Spécifique	2vs1 - 3vs2	l'évolution	Shoots	Att. Spécifique	2vs1 - 3vs2	l'évolution	Shoots	Att. Spécifique	2vs1 - 3vs2	l'évolution	Shoots	Att. Spécifique	2vs1 - 3vs2	l'évolution
Duels		situation de jeu		Duels		situation de jeu		Duels		situation de jeu		Duels		situation de jeu	
High intensity		breakout		High intensity		breakout		High intensity		breakout		High intensity		breakout	
Off-ice coordi.	Off-ice jumps high	Off-ice up body		Off-ice coordi.	Off-ice jumps high	Off-ice up body		Off-ice coordi.	Off-ice jumps	Off-ice up body		Off-ice coordi.	Off-ice jumps high	Off-ice up body	

Mars

Semaine 1				Semaine 2				Semaine 3				Semaine 4			
Lundi	Mercredi	Vendredi	Dim-Match	Lundi	Mercredi	Vendredi	Dim-Match	Lundi	Mercredi	Vendredi	Dim-Match	Lundi	Mercredi	Vendredi	Dim-Match
Power skating	Power skating	shoots		Power skating	Power skating	shoots		Power skating	Power skating	shoots		Power skating	Power skating	shoots	
Passes	Def.spécifique	1v1 - 2vs2	A définir selon	Passes	Def.spécifique	1v1 - 2vs2	A définir selon	Passes	Def.spécifique	1v1 - 2vs2	A définir selon	Passes	Def.spécifique	1v1 - 2vs2	A définir selon
Shoots	Att. Spécifique	2vs1 - 3vs2	l'évolution	Shoots	Att. Spécifique	2vs1 - 3vs2	l'évolution	Shoots	Att. Spécifique	2vs1 - 3vs2	l'évolution	Shoots	Att. Spécifique	2vs1 - 3vs2	l'évolution
Duels		situation de jeu		Duels		situation de jeu		Duels		situation de jeu		Duels		situation de jeu	
High intensity		breakout		High intensity		breakout		High intensity		breakout		High intensity		breakout	
Off-ice coordi.	Off-ice jumps high	Off-ice up body		Off-ice coordi.	Off-ice jumps	Off-ice up body		Off-ice coordi.	Off-ice jumps high	Off-ice up body		Off-ice coordi.	Off-ice jumps	Off-ice up body	