ENTRAÎNEMENT ESTIVAL HOCKEY

	PLAN INDIVIDUEL			ENTRAÎNEMENT EN GROUPES SPÉCIFIQUES				
	À DISTANCE	SOLO AU GYM		SÉANCES SUPERVISÉES AU GYM				
INCLUSIONS	TOUT ÂGE	M15 M18	M15 M18	M13 P	M13 P+	M15 P	M15 P+	M18 P+
Durée des séances d'entraînement	1-1.5h	1h	1h	1h	1h	1h	1h	1.5h
Volume d'entraînement hebdomadaire	2-6h	2-6h	2-6h	2h	3h	3h	4h	6h
Évaluation physique	✓	✓	✓	✗	✗	✓	✓	✓
Activation individualisée	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Ratio entraîneur/athlètes	NA	1/20	1/20	1/8	1/8	1/8	1/6	1/6
Gestion des charges d'entraînement	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓
Évaluation quotidienne de la fatigue	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓
Paiement à la séance/ **plan***	✓ *	✓ *	✓ *	✓	✗	✓	✗	✗