



CPVDDO

Session d'entraînement Hors Glace

Off-ice Training Session

Saison/Season 2009-2010

CPVDDO will be holding Off-Ice training sessions this year again. The goal of the sessions is to provide skaters an opportunity to prepare them for the Skating season, better developed their training ability and provide year long training exercises. These sessions will be supervised by our coaching staff.

Session schedule:

September 5th up to November 14 (weather permitting) (Cancellation by email)
Every Saturday from 8:30 to 10 am
Centennial park DDO (take blvd. source, go west on Churchill until Lake, hold right and turn left onto parking lot.)
Cost: 20\$ for all sessions or 4\$ per session

Link: http://maps.google.ca/maps?f=q&source=s_q&hl=en&geocode=&q=Dollard-des-Ormeaux,+Communaut%C3%A9-Urbaine-de-Montreal,+Quebec,+parc+du+centenaire&sil=49.891235,-97.15369&sspn=34.136126,92.724609&ie=UTF8&ll=45.486839,-73.814113&spn=0.009026,0.022638&t=h&z=16

Sessions are OPEN to ALL skaters, skaters SIBLINGS and PARENTS. This is a great opportunity to get back in shape!!!!

Session breakdown:

- 8:30-8:45: warm-up
- 8:45-9:30: skating specific excersizes: Agility, Balance, Coordination, Technique, plyometrics(for the older ones), course etc.
- 9:30-9:50: game time, parents and siblings are encouraged to join in.
- 9:50-10:00: cool-down, debriefing, homework excersizes.

CPVDDO offrira encore cette année des entrainement hors-glace. Le but de ces sessions est d'offrir aux patineurs une opportunité de bien se préparer pour la saison de patinage, améliorer ses habilités à l'entrainement et d'offrir un programme d'entrainement pour toute l'année. Les sessions seront supervisées par les entraineurs.

Horaire des sessions:

5 Septembre au 14 Novembre (si la température le permet)
Tous les samedis de 8:30 à 10 am
Centennial park DDO (prendre boul. Source, ouest sur Churchill jusqu'à Lake garder la droite et tourner à gauche au stationnement)
Coût: 20\$ pour toutes les sessions ou 4\$ par session

Link: http://maps.google.ca/maps?f=q&source=s_q&hl=en&geocode=&q=Dollard-des-Ormeaux,+Communaut%C3%A9-Urbaine-de-Montreal,+Quebec,+parc+du+centenaire&sil=49.891235,-97.15369&sspn=34.136126,92.724609&ie=UTF8&ll=45.486839,-73.814113&spn=0.009026,0.022638&t=h&z=16

Les sessions sont OUVERTES à TOUS les patineurs, les FRÈRES et SOEURS des patineurs ainsi qu'à leur PARENTS. C'est une bonne opportunité pour retrouver la forme!!!

Déroulement des sessions:

- 8:30-8:45: réchauffement
- 8:45-9:30: exercices spécifiques au patin: Agilité, Équilibre, Coordination, Technique, ``plyometrics``(pour les plus vieux), course etc.
- 9:30-9:50: jeux, parent, frères et sœurs sont encouragés à se joindre.
- 9:50-10:00: ``cool-down``, Discussion, Exercices a faire à la maison.