

PNPPL D1

→ VITESSE ET FORCE HORS-GLACE

Concentration sur les exercices plyométriques et isométriques pour l'explosivité et la prévention des blessures respectivement. Programme d'entraînement en force pour augmenter la masse musculaire et la puissance. Développement mécanique de la foulée et sessions de cardio pour optimiser l'endurance spécifique au hockey

→ DÉVELOPPEMENT DES LANCERS

Des instructeurs d'élite travailleront avec les athlètes sur des simulateurs de tir pour améliorer la puissance, la précision et le temps de réaction. Toutes les sessions se déroulent en portant des patins pour une biomécanique appropriée

→ BOXE

Ateliers de boxe de niveau olympique pour optimiser la coordination, le travail des pieds et l'endurance

→ YOGA

Ateliers de force et de mobilité pour peaufiner la connexion corps/esprit. Accent sur les muscles stabilisateurs pour l'équilibre et la conscience corporelle

ENTRAÎNEMENT DE HOCKEY ÉLITE ESTIVAL DE 8 SEMAINES

**CONTACTEZ-NOUS
MAINTENANT !**



514 641 7825



jross@hockeygyms.com



www.pineapplehockey.ca



Pineapple Hockey Academy
279 rue Principale E., Magog, QC



PINEAPPLE HOCKEY
ÉTÉ 2024

A VOS MARQUES

**ENTRAÎNEMENT SUR
MESURE**

NOTRE PROGRAMME

Notre programme de 8 semaines est conçu pour l'athlète d'élite qui joue actuellement au niveau de hockey équivalent à Double Lettre (AAA, AA, BB). Sur 24 sessions à l'Académie de Hockey Pineapple, notre personnel vous entraînera selon les méthodes les plus innovantes pour l'excellence hors glace en hockey. Ils surveilleront et enregistreront vos progrès de la semaine 1 à la semaine 8 et vous pousseront à vos limites pour que vous soyez en condition physique optimale pour le début de votre saison 24-25.



Vitesse et Force

Propulsé par **POLAR**.



Développement des

Lancers

Propulsé par



Boxe

Propulsé par



Yoga

Propulsé par



Programmes de vitesse et de force hors glace conçus et dirigés par Mael Plante étudiant en kinésiologie à l'UdeS '27

[Profil de joueur](#)



Les instructeurs internes et invités suivent le curriculum de Tim Turk, entraîneur de tir de la NHL.

[Tim Turk](#)



Ateliers de boxe dirigés par Phil Dickinson, niveau 4 PNCE (Programme national de certification des entraîneurs)

[Coach Dickinson](#)



Ateliers de yoga dirigés par Namazé Yoga

[Namazé Yoga](#)

PNPPL HOCKEY ENTRAÎNEMENT D'ÉTÉ

24 JUIN-16 AOUT

PNPPL D1

\$1400
8 SEMAINES

- ✓ **3 x 2hr semi-privé** (4 athlètes, 1 Entraîneur) **par semaine**
- ✓ Cédule hebdomadaire (**6hrs**) 3hrs hors-glace, 1hr développement du tir, 1hr Boxe, 1hr Yoga.
- ✓ Plan de programme imprimé de **8 semaines**. Rapport de progrès hebdomadaire.

INCLUS

- ✓ 120 mins sur nos simulateurs de tirs par semaine (valide pendant les 8 semaines du programme)
- ✓ Accès illimité au centre d'entraînement hors-glace pendant les heures d'ouvertures*
- ✓ 10 Aiguillage de patin

OPTIONS

- ✓ Demandez-nous à propos de nos programmes de 4 à 6 semaines.
- ✓ Groupes privés personnalisés possible (age/habilités)
- ✓ Leçon Privé possible (1:1) avec un entraîneur PNPPL- à l'academie ou sur glace

www.pineapplehockey.ca



514 641 7825

PNPPL D1

→ OFF-ICE SPEED & STRENGTH

Focus on plyometric and isometric exercises for explosiveness and injury prevention respectively. Strength training program to increase muscle mass and power. Stride mechanic development and cardio sessions to optimize hockey-specific stamina.

→ SHOOTING DEVELOPMENT

Elite shooting instructors will work with athletes on Shooting Simulators to improve power, accuracy and reaction time. All sessions done wearing skates for proper biomechanics

→ BOXING

Olympic level boxing workshops to optimize coordination, footwork and battle-ready endurance.

→ YOGA

Strength & mobility workshops to fine tune mind/body connection. Stabilizer muscle focus for balance and awareness.

8-WEEK SUMMER ELITE HOCKEY TRAINING

CONTACT US NOW!



514 641 7825



jross@hockeygyms.com



www.pineapplehockey.ca



Pineapple Hockey Academy
279 rue Principale E., Magog, QC



PINEAPPLE HOCKEY
Summer 2024

BE CAMP READY

MEASURED TRAINING

OUR PROGRAM

Our 8-week program is built for the elite athlete who is currently playing the equivalent of Double Letter (AAA, AA, BB) hockey. Over **24 sessions** at Pineapple Hockey Academy, our staff will train you on the most cutting-edge methods for off-ice hockey excellence, they will monitor and log your progress from week 1-8 and push you to your limits so you're in peak hockey condition for the start of your '24-'25 season.



Speed & Strength

Powered by **POLAR**



Shooting Development

Powered by



Boxing

Powered by



Yoga

Powered by



Off-ice Speed & Strength programs designed and led by Mael Plante, Kinesiology UdeS '27.

[Player Profile](#)



In-house and Guest Instructors follow Tim Turk- NHL Shooting Coach-curriculum

[Tim Turk](#)



Boxing workshops led by Phil Dickinson, Level 4 NCCP

[Coach Dickinson](#)



Yoga workshops led by Namazé Yoga

[Namazé Yoga](#)

PNPPL HOCKEY

SUMMER TRAINING

JUNE 24-AUGUST 16

PNPPL D1

\$1400
8 WEEKS

- ✓ **3 x 2hr semi-private** (4 athletes, 1 coach) training sessions **per week**
- ✓ **Weekly schedule (6hrs)** 3hrs Off-Ice, 1hr Shooting, 1hr Boxing, 1hr Yoga.
- ✓ **8-week** hard copy program plan. Weekly digital progress reports.

ALSO INCLUDED

- ✓ 120 mins on shooting simulators per week (valid during 8 wk program)
- ✓ Unlimited access to gym equipment during open hours*
- ✓ 10 skate sharpenings

OPTIONS

- ✓ Inquire for 4 - 6 week programs.
- ✓ Inquire for custom group (age/skill) programs
- ✓ Inquire for private (1:1) instruction with PNPPL coach- at Academy or On-Ice

www.pineapplehockey.ca



514 641 7825