



(Protocole Speed stick)

En privé:

✓
Entraînement 2 fois /semaine

✓
8 semaines (16 rencontres).

- Mesure et augmentation de la vitesse

✓
Puissance = Force x Vitesse

✓
Progression en augmentant le niveau de difficulté des exercices à toutes les 2 semaines.

✓
Une rencontre dure 1 heure et comprend :

- Cardio, foam roll, stretching, mobilité , core /activation, stabilité, puissance, force.
- Exercices d'équilibre, exercices plus spécifiques au golf avec k-trainer, ballon médicinal, élastiques (chop, lift), power fan, speed stick , etc.
- Technique golf : analyse vidéo 2D , k-vest 3D et séquence cinématique
- Optimiser l'utilisation du sol.

✓
Trackman (Maximiser votre distance)

✓
✓
✓
Swing Catalyst... test de la force verticale

K-vest

Pratique libre à volonté

Prix : \$ 1400.00

En groupe:



Avec **Éric St-Onge** (Maîtrise en Activité physique) Deuxième au Championnat Canadien Long Drive 2015

Printemps (mi-février) au Stade du Haut-Richelieu Mardi et Jeudi sur 8 semaine (16 X 1 Heure)

Prix : \$ 299.00