

{comments off}{comments on}

(Comme les pros de la PGA et de la LPGA à Oceanside en Californie) Accélérer la performance par une évaluation et un entraînement personnalisé.



Questionnaire et objectifs à fixer



Évaluation médicale des limitations physiques (mobilité-stabilité) et puissance

Votre handicap de fitness vous sera remis



Prescription d'un programme complet d'entraînement physique

L'étudiant recevra un entraînement physique de 18 sessions.



(pdf explicatifs)



Exercices complémentaires

- Flexibilité
- Exercices de réchauffement
- Exercices de force et de puissance
- Exercices d'équilibre

- Éducatifs pour l'apprentissage de la bonne habileté motrice



Technologie

-

Vidéo V1

-

Trackman

-

K-vest 3D

-

BodiTrack - Swing Catalyst

-

SamPuttLab et SamPuttLab 3D

-

Focus Band



Approches

Système Dave Pelz 3x4 et James Sieckman



Aspect mental



12 Rencontres

Prix : \$ 1400.00