

Les données seront analysées et utilisées pour contribuer à l'amélioration de ce que vous pouvez exécuter physiquement; pour vous permettre d'exécuter un élan plus efficace.



### **Questionnaire sur les objectifs**



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

Votre handicap de fitness vous sera remis



### **Prescription d'un programme complet d'entraînement physique**

Chaque étudiant recevra un site web personnalisé comprenant un entraînement physique de 18 sessions.



(pdf explicatifs)



### **Technologie**

-

À l'aide du logiciel vidéo V1Pro, TrackMan, K-Vest, Force-plate.

-

Correctifs à apporter à votre élan



**Entraînement stabilité et mobilité**

-

Exercices de flexibilité avec la méthode Roger Fredericks

-

Exercices de réchauffement et habiletés motrices

-

Exercices de force et de puissance

-

Exercices d'équilibre



**5 Cours + Évaluation TPI**

**Prix : \$ 650.00**