



(Protocole Speed stick)

En privé:

✓
✓
Entraînement 2 fois /semaine avec entraîneur privé

✓
8 semaines (16 rencontres).

✓
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 :

- 30 min : cardio, foam roll, stretching, mobilité , core /activation, stabilité, puissance, force.
- 15 min : exercices d'équilibre, exercices plus spécifiques au golf avec k-trainer, ballon médicinal, élastiques (chop, lift), power fan, speed stick , etc.
- 15 min technique golf : analyse vidéo 2D , k-vest 3D et 6D (séquence cinématique), pitching, chipping, putting, aspect mental, etc.

✓
1 séance Trackman (Maximiser votre distance)

✓
1 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