

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 (33 tests)

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)



Analyse 2D

-

À l'aide du logiciel 2D V1Pro et Force-plate Boditrack

-

Comparatif avec l'élan d'un pro

-

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 (6 rencontres)

Prix : \$ 650.00