



PROGRAMME

STAGE PERFORMANCE

Une recherche de performance dans votre golf, participer à un stage en petit comité afin de développer vos compétences avec précisions dans tous les compartiments de votre jeu. Améliorer votre technique et votre approche mental du jeu durant une semaine intensive.

LUNDI

- Full swing analyse technique **Vidéo | Trackman | Plaques de Forces S2M** individualisé
- Putting analyse technique **Vidéo | Trackman** individualisé
- Putting développement de la 1ere habilité
- Mise en place **des outils pour gérer l'approche mental** du golf

MARDI

- Développer les habilités autour du green (**Gestion du point le plus bas de l'arc de swing en fonction du lie de la balle**) + Développement routine petit jeu
- Mise en situation autour de green (**CHALLENGE petit jeu**) + Mise en place de la routine
- Full swing travail individualisé + Mise en place de la routine

MERCREDI

- Mise en situation sur le parcours avec le pro | Mise en place du travail technique et mental
- Putting développer la 2eme habilité

JEUDI

- Full swing analyse technique **Vidéo | Trackman | Plaques de Forces S2M** individualisé
- Wedging développer les amplitudes pour gérer les distances **Trackman**
- **CHALLENGE PETIT JEU + CHALLENGE TRACKMAN**

VENDREDI

- Préparation et échauffement avant une compétition
- Parcours 9 trous mise en situation avec le pro (**Compétitions pour ceux qui désirent s'évaluer**)
- Remerciements et Débriefing de la semaine