

Golf - Mon carnet d'entraînement - Situations spécifiques et auto-évaluations pour tous

Olivier Chabaud, Raphaël Pellicioli

Golf - Mon carnet d'entraînement - Situations spécifiques et auto-évaluations pour tous Olivier Chabaud, Raphaël Pellicioli

Nous constatons que la plupart des joueurs, souvent livrés à eux-mêmes, ne savent pas comment organiser leur entraînement. Comment progresser ? Avec quels exercices et quels programmes ? Comment travailler chaque coup ? Que faire au practice ou sur le parcours ? Comment se tester ? Vous disposez de situations simples à mettre en place, ludiques et variées, à réaliser seul ou à plusieurs pour travailler méthodiquement les différents compartiments de votre jeu. Grâce à des auto-évaluations régulières, vous pouvez déterminer votre niveau parmi quatre catégories, constater vos progrès et adapter vos axes de travail dans une perspective de performance. Des séances « clés en main » vous permettent de suivre des entraînements cohérents et complets en fonction du temps dont vous disposez. En période de tournoi ou pendant votre préparation hivernale, ce guide donnera enfin du sens à vos entraînements et sera le partenaire indispensable à votre progression.

Téléchargez et lisez en ligne Golf - Mon carnet d'entraînement - Situations spécifiques et auto-évaluations pour tous Olivier Chabaud, Raphaël Pellicoli

160 pages

Présentation de l'éditeur

Nous constatons que la plupart des joueurs, souvent livrés à eux-mêmes, ne savent pas comment organiser leur entraînement.

Comment progresser ? Avec quels exercices et quels programmes

? Comment travailler chaque coup ? Que faire au practice

ou sur le parcours ? Comment se tester ?

Vous disposez de situations simples à mettre en place, ludiques et variées, à réaliser seul ou à plusieurs pour travailler méthodiquement les différents compartiments de votre jeu.

Grâce à des auto-évaluations régulières, vous pouvez déterminer votre niveau parmi quatre catégories, constater vos progrès et adapter vos axes de travail dans une perspective de performance.

Vous apprécierez également les conseils de pro; qui vous aideront à mieux réaliser les différents coups que vous travaillez.

En période de tournoi ou pendant votre préparation hivernale, ce carnet donnera enfin du sens à vos entraînements et sera le partenaire indispensable à votre progression. Biographie de l'auteur

Olivier Chabaud et Raphaël Pellicoli sont respectivement responsable de l' école du Golf d' Aix-Marseille et entraîneur de la Ligue PACA. Ils vous font profiter de leur expérience en Équipe de France amateur et en tant que joueurs professionnels sur l' Alps Tour, le Challenge Tour et l' European Tour. Ils vous proposent des exercices qu' ils ont testés et adoptés tout au long de leurs carrières.

Download and Read Online Golf - Mon carnet d'entraînement - Situations spécifiques et auto-évaluations pour tous Olivier Chabaud, Raphaël Pellicoli #8SP7OWQAM60

Lire Golf - Mon carnet d'entraînement - Situations spécifiques et auto-évaluations pour tous par Olivier Chabaud, Raphaël Pelliccioli pour ebook en ligne
Golf - Mon carnet d'entraînement - Situations spécifiques et auto-évaluations pour tous par Olivier Chabaud, Raphaël Pelliccioli Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres
Golf - Mon carnet d'entraînement - Situations spécifiques et auto-évaluations pour tous par Olivier Chabaud, Raphaël Pelliccioli à lire en ligne.
Online Golf - Mon carnet d'entraînement - Situations spécifiques et auto-évaluations pour tous par Olivier Chabaud, Raphaël Pelliccioli ebook Téléchargement PDF
Golf - Mon carnet d'entraînement - Situations spécifiques et auto-évaluations pour tous par Olivier Chabaud, Raphaël Pelliccioli Doc
Golf - Mon carnet d'entraînement - Situations spécifiques et auto-évaluations pour tous par Olivier Chabaud, Raphaël Pelliccioli Mobipocket
Golf - Mon carnet d'entraînement - Situations spécifiques et auto-évaluations pour tous par Olivier Chabaud, Raphaël Pelliccioli EPub

8SP7OWQAM608SP7OWQAM608SP7OWQAM60