

Golf-Performance-Training

- Aufgrund des komplexen Bewegungsablaufs ist Golf nach Stabhochsprung die anspruchsvollste Sportart. Es geht darum, in alltäglichen Bewegungen die richtigen Strukturen des Körpers zu stabilisieren und wiederum andere zu mobilisieren.
- Eben um diese Stabilität und die Mobilität zu erreichen, ist das Golf-Performance-Training die ideale Lösung als zusätzliche Ergänzung zum Training auf dem Golfplatz.

Funktionelles Zirkeltraining :

- funktionell, intensiv und effektiv

Aufbau:

- Warm-up
- Belastung je Übung 45 sek, Pause 30 sek.
- Cool-down
- Gesamttrainingszeit 45 Minuten
- 6 Wochen Programm
- 1 x pro Woche
- 8 Übungen aus den Bereichen Kraft, Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer und Plyometrie



Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme. Weitere Informationen bekommen Sie an der Anmeldung!

www.tomini-personaltraining.de