

# ENTRAÎNEMENT 2 – AIX MARSEILLE

## PUISSANCE ET OFFENSIVITE

### . ECHAUFFEMENT (3 PHASES)

**DOUCE** : Articulations

#### **CARDIO** :

Montée de genoux

Pas de patineur

Pas chassés droit et gauche

Course arrière

Flexion/extension

Fentes et rotation de buste

#### **NEURO-MUSCULAIRE** :

Vitesse de réaction / proprioception (5/10min)

Proprio : équilibre les yeux fermés sur waf ou planche

Attraper le plot en premier

Sprint vitesse coup de sifflet (Matériel : lattes ou shaft)

### . ATELIERS :

#### **VITESSE** :

Tirer d'élastique puis drive

Exercice de survitesse (entraînement du corps à aller vite)

Sauter 3 fois de suite en 360°

#### **ANGLE D'ATTAQUE**

Frappe avec un waff sous pied gauche (posture)

Frappe de drive avec la croix au sol (position de la balle)

Tee à 10cm après la balle sur tee (ne pas toucher)

Batte de Baseball

#### **CENTRAGE**

Croix au feutre (ou déodorant) sur balle et voir sur face (20% perte distance quand décentrée)

Ancien club avec petite tête

### . CONCOURS CHIPPING (2 groupes, tous les joueurs se rencontrent)

1 pt bonus à retirer du score stroke play pour les 2 meilleurs scores et égalités.

### . ATELIER TRACKMAN : Prise de données (étalonnage des clubs)

### . PARCOURS STROKE PLAY 9 TROUS:

#### **POINTS BONUS** (1 pt par performance)

Si le joueur dépasse le plot au drive,

Si le joueur touche les Par 5 en deux,

Si le joueur est proche du drapeau sur les Par 3

#### **POINTS MALUS** (0,5 par contre-performance)

Si le joueur réalise plus d'une fois 3 putts

Si la joueuse réalise plus de deux fois 3 putts