



AVEC UN
ENTRAÎNEUR

1 HR AVEC KINÉSIOLOGUE
DONT
PROGRAMMES DE 5 JOUR
5 HRS D'ENTRAÎNEMENTS PRIVÉ

588\$



PHASE

1

Semaine 1



RENCONTRE 1

ÉVALUATION PHYSIQUE

- Prise de connaissances des buts et échéanciers
- Évaluation de force et puissance
- Évaluation de la capacité des stabilisateurs
- Évaluation de problématiques en flexibilité

PHASE

2

Semaine 1



RENCONTRE 2

ÉVALUATION EN KINESITHERAPIE

- Évaluation postural
- Réalignement vertébral
- Évaluation perte de force
- Évaluation mobilité

PHASE

3

Semaine 2 à 9

Durée : 8 semaines



RENCONTRE 3-4-5-6-7

REMISE DES PROGRAMMES DE SUPPRESSION DE DOULEUR

- Augmentation de la flexibilité
- Application des techniques tempo d'entraînements
- Technique spécifique de mouvement
- Contrôle des exercices
- Explication des programmes de compétition

PHASE

4

Semaine 6

Durée : 1 semaine



RENCONTRE 8-9-10-11-12

ENTRAÎNEMENTS PRIVÉS

- Faire le programme avec un entraîneur privé
- Technique des mouvements négatifs avec «spotter»
- Évaluation et mesure des résultats
- Repousser les limites en évitant les blessures