

MENTORIA



golfe**fit**

O treinamento ideal para alavancar seu jogo

Conteúdo do curso:

Módulo 1: Introdução ao golfe

1. História, equipamento, regras e conhecimentos gerais de golfe
2. Conceitos básicos do swing e aprendizagem
3. Física do swing e as fases do movimento.
4. Aprendizagem do movimento e dificuldades dos iniciantes.
5. Além do "Golf fitness". Prevenção de lesões e estudo de caso

Módulo 2: Individualização do treinamento.

1. Qualidade técnica do swing. Técnica X Estilo
2. Aquecimento
3. Elementos essenciais na distância
4. Análise técnica do swing
5. Principais desvios técnicos do swing
6. Avaliação física

Módulo 3: Treinamento completo do atleta de golfe

1. Propriocepção e equilíbrio
2. Treinamento Perceptivo Cognitivo
3. Treinamento de mobilidade e estabilidade
4. Treinamento de força
5. Treinamento de potência