

MES 3 EXERCICES À FAIRE À LA MAISON



VIDEO 3: LE PHYSIQUE

EXERCICE 1 : TONIFIEZ VOS JAMBES

- 1- Prenez appuis sur la jambe droite
- 2- Relevez votre jambe gauche
- 3- effectuez un maximum de flexions (jusqu'à 30) puis changez de jambe
- 4- effectuez 2 ou 3 séries en fonction de votre niveau



MonCoachdeGolf.com
Vous n'avez pas fini de progresser...

EXERCICE 2: TONIFIEZ VOS ABDOS

- 1- prenez un chaise et connectez vos bras le long du corps
- 2- Positionnez vous en posture de golf et effectuez des rotation en gardant le dos plat
- 3- divisez vos répétions en 3 phases: lente,moyenne et maxi
- 4- si le poids de la chaise est insuffisant vous pouvez placer un manteau sur le dossier.

EXERCICE 3 : TONIFIEZ VOS TRICEPS

- 1- Prenez appuis sur un mur, une table, un bureau...
- 2- en conservant le dos plat, venez fléchir vos coudes au maximum
- 3- Puis poussez en tendant les bras de façon explosive et dynamique
- 4- comme pour les 2 exercices précédents: faites 2 ou 3 séries de 30 répétitions

BON ENTRAÎNEMENT!



MonCoachdeGolf.com
Vous n'avez pas fini de progresser...