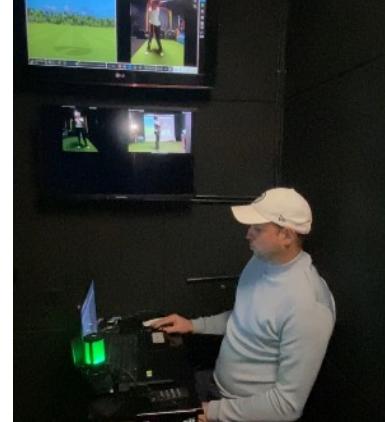
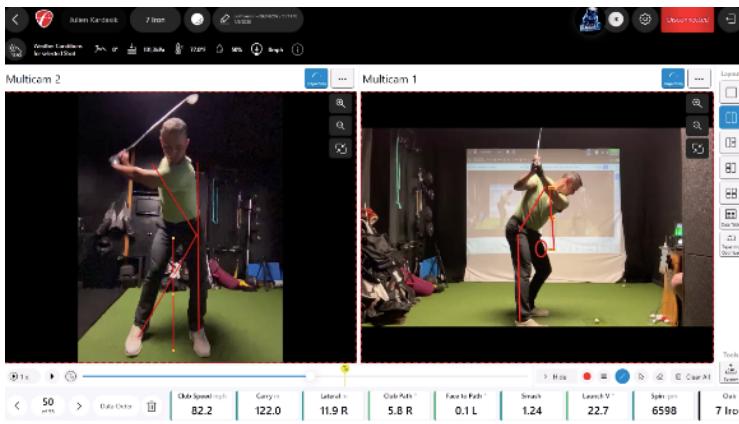


COACHING



## Demi-Journée Performance à distance - 4h - 150€



### 1. Mobilité & Physique TPI à distance

Tests guidés et exercices correctifs personnalisés via application et vidéo.

Vous découvrez vos limitations et déséquilibres musculaires, et recevez des routines ciblées pour améliorer stabilité, mobilité et puissance.

### 2. Analyse Vidéo Premium

Décryptage vidéo de votre swing avec feedback détaillé et recommandations pratiques.

Chaque angle, trajectoire et séquence est analysé pour identifier clairement vos points clés à corriger.

### 3. Analyse 3D via Sportbox AI

Votre swing est modélisé en 3D par intelligence artificielle à partir de vos vidéos.

Analyse de la séquence de force, rotation et transfert d'énergie au club, avec recommandations techniques précises.

### 4. Travail Technique Guidé à Distance

Exercices et routines adaptés à votre environnement, intégration immédiate des corrections, démonstrations visuelles et repères clairs.

### 5. Débriefing Premium & Plan d'Action Personnalisé

Vous recevez :

- un résumé vidéo complet,
- vos priorités techniques,
- vos routines physiques et mobilités,
- un plan structuré pour progresser efficacement à distance.

Toutes les données et recommandations sont accessibles où que vous soyez, pour un suivi premium et efficace.