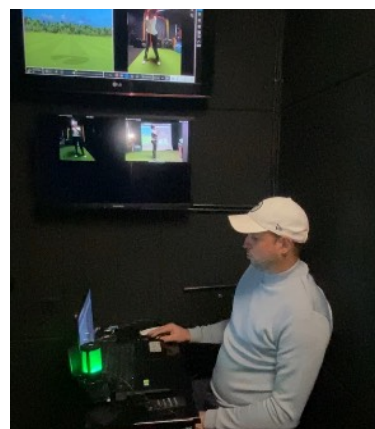
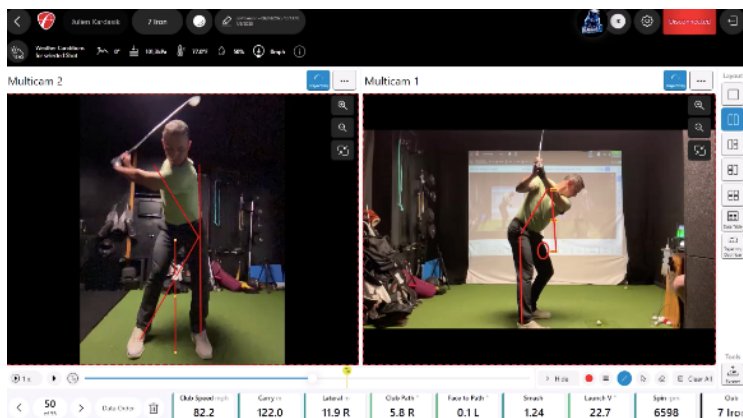


COACHING



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.