






















































PRÉPARATION SAISON 2019

SEMAINES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
18-24.02		-		 1 panier	-	 9 trous	-
25-03.03	-		 LONG JEU		 1 panier/10' PJ		 9 trous
04-10.03	-	 PETIT JEU		 1 panier/20' PJ	-	 18 trous	
11-17.03	-	-	 PARCOURS		-		-
18-24.03		 1 panier/30' PJ		-	 1H PJ	 18 trous	-
25-31.03	-		 1 panier/10' PJ		 9 trous		-
01-07.04					 2 paniers	-	 18 trous
08-14.04		 9 trous			-		
15-21.04			 1 panier/20' PJ		  9	-	 18 trous
22-28.04	 1 panier/10' PJ			 1 panier/10' PJ			-

LEGENDE

 COURS PRIVÉ

 PARCOURS 9/18 TROUS

 COMPETITION / TOURNOI

 CROSSGOLF TRAINING

 COURS PRIVÉ SUR LE PARCOURS

 EXERCICE DE MOBILITÉ

 ENTRAINEMENT AU DRIVING
PJ = Petit Jeu/Putting



EXERCICES DE MOBILITE A REALISER CHEZ SOI PENDANT ENVIRON 5 MINUTES (MINIMUM 2 FOIS PAR SEMAINE)

1



PASSER LE CLUB DERRIERE LA TETE
6-10 FOIS (2 SERIES)

2



PROCUREZ VOUS UNE VIELLE
CHAMBRE A AIR DE VELO –
COINCEZ LA SOUS LE PIED GAUCHE
ET EFFECTUEZ LA MONTEE DU
SWING
5-8 FOIS (2 SERIES)

3



SAISIR LE CLUB PRÈS DE LA TÊTE ET
EFFECTUER DES ROTATIONS DU
POIGNET BRAS TENDU
6-10 FOIS (3 SERIES)