

# PREPARACIÓN FÍSICA



Individuales | 2 personas | Grupos

## PREPARACIÓN FÍSICA ESPECÍFICA PARA JUGADORES DE GOLF



*Desarrolla todo tu potencial y mejora tu juego aumentando tus prestaciones físicas. Evita lesiones mediante un análisis riguroso de tus debilidades.*

### *Te ofrecemos:*

- Evaluación física específica mediante el sistema TPI  
(Titleist Performance Institute)
- Evaluación de condición física
- Entrenamientos personalizados
- Diseño de programaciones y rutinas de entrenamiento
- Asesoramiento sobre ejercicios y su ejecución técnica

### *Utilizamos:*

- Recursos de entrenamiento funcional
- Entrenamientos en suspensión (TRX)
- Entrenamientos con superficies inestables  
(Plataformas, BOSU)