Golf Séance 01

Equipement: - 1 Kettlebell (5 à 12kg) / 1 haltère (2 à 4 kg) / 1 step

Structure de la séance :

1er tour: Uniquement les exercices côté Droit

2ème tour: Uniquement les exercices côté Gauche

3ème + 4ème tour en option

50" par exercice /
Minimum de pauses

1) Rotation buste

2) Equilibre 1 jambe

3) Tirage 1 bras

TOP CHRONO =

Belli Sport
Anthony Belli

Golf Séance 01

4) Squat 1 jambe

5) Elévation latérale
(Paume de main devant)

6) Fente rotation

7) Pont 1 jambe

8) Développé couché 1 bras

50" par exercice

Belli Sport
Anthony Belli