



Nom : _____ Téléphone : _____

DÉFI SANTÉ P1

2 fois semaine une séance cardio vasculaire de 15 minutes (marche, vélo ou autre à votre choix).

DÉFI SANTÉ P2

2 fois semaine une séance d'entraînement musculaire de 15 minutes du programme offert par Golf-Tonus.

DÉFI SANTÉ M

2 fois semaine 5 minutes de respiration lente et profonde les yeux fermés dans une pièce sans être dérangé.

DÉFI SANTÉ TT : GOLF

2 fois semaine coups roulés dans une tasse ou sur tapis à 6 pieds de distance durant 10 minutes.

Encercler les actions réussies en rouge. Faites un X à l'encore bleu sur les actions manquées et planifiez ces actions ailleurs, vous pouvez augmenter le temps si vous le désirez à vous de choisir un plan qui vous passionne. Rappel : Assurez-vous que votre médecin est en accord avec cet entraînement, Golf-Tonus PTMT inc. n'est pas responsable de toutes blessures. Bon DÉFI

DÉFI SANTÉ GOLF PLANIFIÉ PAR GOLF-TONUS le _____.

	DIMANCHE Date _____	LUNDI Date _____	MARDI Date _____	MERCREDI Date _____	JEUDI Date _____	VENDREDI Date _____	SAMEDI Date _____
SEMAINE 1	P1		P2		P1		P2
		TT		M		M	TT
SEMAINE 2	P1		P2		P1		P2
		TT		M		M	TT
SEMAINE 3	P1		P2		P1		P2
		TT		M		M	TT
SEMAINE 4	P1		P2		P1		P2
		TT		M		M	TT

DÉFI RÉUSSI; Envoyez par courriel à info@golf-tonus.com le _____.