

En réponse à Thomas et sa question dans le livre d'or :

Cher Thomas, avec un peu de retard, voici les 2 livres américains spécialisés dans la préparation physique pour le golf :

PHYSICAL GOLF, The golfer's guide to peak conditioning and performance.

De Neil Wolkodoff

1e édition : Novembre 1997

KPP, KickPoint Press

8547 E.Arapahoe Road, Suite J-427

Greenwood Village, CO 80112 (Colorado)

USA

Tel +1 303 571 9335

(Merci à Marc Amelot, mon ancien coach, aujourd'hui directeur des Académies One&Only Monde, qui me l'avait offert)

GOLFCORDZ, THE POWER SOURCE

The equipment is important... but your muscles make it happen

An exercise program for the golfers to improve their muscular strength, endurance, flexibility and power while preventing injuries.

De Jeff Falkel, Mic Falkel et Laird Small (Head-Pro à Pebble Beach en Californie que j'ai connu pendant ma période de lycée là-bas)

1e édition : 1992

M.J.F. Publishing

851 Bayview Avenue

Pacific Grove, California 93950, USA

Le livre vient avec les cordes élastiques

Peut-être le plus simple pour s'en procurer un est de contacter le Pro-Shop du golf de Pebble-Beach et Laird Small (et recherche internet).

Voilà, bonne préparation physique qui est importante pour non seulement améliorer la performance de son swing mais aussi pour prévenir d'éventuels pépins physiques.

Sportivement,

Christian